A testnevelés tanítása

A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA
III. ÉVFOLYAM
1967.

4.

Harmath István felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő

Burka Endre

Szerkesztő bizottság

Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Szuh Csaba

E számunk munkatársai: Dr. Bakonyi Ferenc TTKI-osztályvezető, Budapest, *Burka Endre* OPI tanszékvezető, Budapest, *Kránitz Istvánné* tanárnő, Győr, *Mezőfy András* az MTS OT munkatársa, Budapest, *Nádori László* főiskolai adjunktus, Budapest, *Sághegyi Elemérné* gyakorló iskolai tanárnő, Győr, *Sós István* az MTS országos testnevelési szakfelügyelője, Budapest, *Szalay Mária* szakfelügyelő, Budapest, *Takács Ferenc* főiskolai társegéd, Budapest.

Megjelenik évente hatszor

TARTALOM

Nádori László: Az optimális terhelés pszichikai követelményei 97

Mezőfy András: A középiskolai sport feladatairól 100

Bóra Ferenc: A tanulók sportszeretetének felhasználása a hazafias nevelésben 101

Sós István: Az általános iskolák sportja számokban 103

Sághegyi Elemérné: Így könnyebb..... 106

Kránitz Istvánné: Kötélmászás a gyógytestnevelési órán..... 109

VIZSGÁLATI MÓDSZEREK 112

TÁJÉKOZTATÓ 116

SZAKIRODALMI FIGYELŐ 123

Szerkesztőség: Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék. — Telefon: 228-203, 228-238, 228-609, 108-as mellék. — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest, V., Szalai u. 10—14. — A kiadásért felelős: Vágvölgyi Tibor igazgató. — Terjeszti a Magyar Posta. — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlapirodánál (KHI. Budapest, V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy csekkbefizetési lapon (csekkszámlaszám: egyéni 61.256, közületi 61.066), valamint átutalással a KHI. MNB. 8. sz. egyszámlájára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest, V., Bajcsy Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban. Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft.

67.963 Egyetemi Nyomda, Budapest

Az optimális terhelés pszichikai követelményei

NÁDORI LÁSZLÓ

I.

Dr. Makkár Márta vizsgálati eredményeihez, főként konzekvenciáihoz kapcsolódva, néhány szemponttal szeretném kibővíteni gondolatmenetét.

Az organikus fejlődés tényei mellett a gyermek pszichikus jellemzői egészítik ki azt a képet, amelynek ismeretében a fizikai-pszichikai felkészítés folyamatát helyes mederbe terelhetjük. Ezúttal röviden utalnék tehát a pszichikus alakulást érintő néhány alapvető problémára a gyermeki viselkedés és magatartás megértésének, az optimális terhelés alakításának érdekében.

Az egyéni fejlődés értelmezésében mindenekelőtt két szélsőséges elméletről szólunk.[2]

A preformizmus elmélete az öröklődést tekintette a fejlődés alapvető tényezőjének. Ez az elmélet azt feltételezi, hogy a testi és lelki alakító elemek, vagyis a germinális részecskék a zigótában készen vannak, és megegyeznek a kifejlett szervezet részeivel. Ennek következtében a fejlődés általában – de a pszichikus fejlődés is lényegében nem más, mint a már készen levő alkat növekedése.

A preformista elméletnek mintegy ellenpólusaként jött létre a szociológiai elmélet, amelynek forrása az angol szenzualizmus.

Ebben a megvilágításban a gyermek születésekor egy „tiszta tábla", amelyre azt írunk, amit akarunk, vagyis a gyermeket teljesen környezete formálja olyanná, amilyenné válik.

Mindkét elmélet a gyermeket a külső hatások passzív alanyának tekinti. Ezért a gyermekek magatartási rendellenességeit a preformisták öröklött terheltséggel, a szociológiai elmélet képviselői pedig a gyermek környezetével igyekeznek magyarázni.

Mindkét elmélet ilyen módon maradi, mert az egyik az öröklött, a másik a környezeti tulajdonságokat tekinti változatlannak.

Az egyoldalúság megszüntetését *William Stern* német pszichológus kísérelte meg. Tőle származik a két tényező konvergenciájának elmélete, amelyet kéttényezős elméletnek, konvergenciaelméletnek neveznek. Ez az elmélet azt hírdeti, hogy a fejlődés két tényezője – amelyek determinálják a gyermek pszichikumának alakulását – az öröklött és a szerzett tulajdonságok.

W. Stern írásaiból kitűnik, hogy végső soron az öröklött sajátosságoknak tulajdonít meghatározó szerepet. A környezet csupán azon feltételek fóruma, amelyben az öröklött tulajdonságok realizálódhatnak.

Végül még egy elméletre utalunk, amely a fejlődésre vonatkozóan állástfoglal. A biogenetikus szemlélet követői azt állították, hogy az egyed pszichikus fejlődése megismétli a filogenetikus fejlődés fokozatait. Eszerint a gyermek azt a fejlődési utat járja be, amelyet bejártak közelebbi vagy távolabbi ősei.

Az itt bemutatott elméletek közös vonása, hogy a gyermek fejlődését előre meghatározottnak tekintik, ezáltal közvetlenül vagy közvetve lebecsülik a környezet hatásainak, mindenekelőtt pedig a nevelésnek a szerepét, gátolják a tervszerű fejlesztést.

A fejlődés törvényszerűségeinek tudományos értelmezéséhez jelentős segítséggel járultak hozzá az ikerkutatások. Az ikerkutatások módszere az, hogy megállapítják a páron belüli hasonló sajátosságokat, a továbbiakban pedig figyelik a környezeti hatás okozta eltéréseket, a kezdetben még hasonló sajátosságok további alakulását, a változások mértékét, minőségét. *Gesell*, amerikai pszichológus pl. 14 éven keresztül figyelte meg egy ikerpár fejlődését.

Az öröklött és szerzett sajátosságok tekintetében a környezet és a nevelés hatását főleg abban az esetekben figyelték meg, amikor az ikrek valamilyen oknál fogva külön nevelkedtek. Egy példa:

A egyén 18 hónapos korától 18 éves koráig kedvezőtlen körülmények között élt Londonban, míg nővére *B*, kedvező körülmények között nevelkedett Kanadában. Mindketten 9 évig jártak iskolába, mind a kettőből gyorsírónő lett. A hasonló adottságokkal induló ikerpár intelligenciavizsgálatának eredménye 18 éves korukban jelentős eltérést mutatott a kedvezőbb körülmények között nevelkedett testvér javára. Még számos más vizsgálat eredménye volt hasonló az említett példához.

Az ikerkutatások alátámasztották a környezet, a nevelés jelentős szerepét a gyermek fejlődésében, ugyanakkor számos, veleszületett tulajdonság további alakulásáról is képet adtak.

Az öröklött és környezeti tényezők tekintetében a következő álláspontra lehetne helyezkedni.

Az öröklött tényezők, a szociológiai elmélettel szemben, szerepet játszanak a gyermek fejlődésében. A gyermek örökli elődeinek egyes fizikai, anatómiai stb. sajátosságait, ebből adódóan az alkat szerepet játszik a gyermek pszichikus fejlődésében, de nem határozza meg alapvetően a fejlődés irányát. Figyelembe kell ugyanis venni, hogy az ontogenetikus fejlődésben a növekedésen kívül — éppen a testnevelés és sporttevékenység hatására — a fizikai sajátosságok is jelentős változásokon mehetnek keresztül. Örökölhet ezenkívül a gyermek olyan fiziológiai, magasabb idegműködési sajátosságokat is, amelyek közvetlen hatással lehetnek pszichikuma alakulására. A gyermek látási, hallási stb. analizátorai pl. már a születéskor különbözőek. Az ép, tökéletes érzékszerv természetesen jobb lehetőséget nyújt valamely tevékenység, képesség sikeres kialakításához, mint a kevésbé tökéletes. Ugyancsak öröklődhetnek idegrendszeri sajátosságok, így pl. a magasabb idegműködés típusa. Ezt ismét figyelembe kell venni a gyermek nevelésében, mert ugyanaz a ráhatás különböző idegrendszeri típusú gyermekeknél eltérő eredményt idézhet elő.

Az öröklési tényezők tehát fontos szerepet játszanak a gyermek fejlődésében. Ez a szerep azonban nem determináló. Az öröklött sajátosságok önmagukban nem határozzák meg a gyermek személyiségét, jellemét, képességeit, csupán többé vagy kevésbé befolyásolják azok alakulását. Az idegrendszeri típus pl. jórészt meghatározza a vérmérsékletet, mivel annak fiziológiai alapja; a vérmérséklet azonban nem határozza meg a jellemet. Az öröklött sajátosságok még nem képességek, nem személyiségvonások, és nem utalnak a később kialakuló tevékenység minőségi értékére. A gyermekkel veleszületett sajátosságokat (az organizmus struktúrája, az idegrendszer felépítése, a csontrendszer, az izomrendszer, az érző és mozgató szervek stb.) — amelyek tulajdonképpen természetes előfeltételek, a pszichikus fejlődés „indulási alapjai" — adottságoknak nevezzük.

2.

Az adottságok lehetővé teszik, hogy ezekre épülve kifejlődjenek az egyes tevékenységek, képességek és a személyiség. Az adottságok azonban önmagukban nem merítik ki a fejlődés potenciális lehetőségeit. A fejlődési lehetőségek más tényezői a környezeti feltételekben gyökereznek. Hiába születik a gyermek jó hallással, ha nincsenek meg azok a környezeti feltételek, amelyek azt kellő szintre fejlesztik. Azok a szervek, amelyeket nem használunk, visszafejlődnek. Így van ez a gyermek ontogenetikus fejlődésében is az egyes szervekkel, szervrendszerekkel, értelmi, pszichikai tulajdonságokkal.

A képességek kialakulásához tehát szükség van azok rendszeres, tervszerű fejlesztésére. Ennek megfelelően a gyermek képességeinek összetevői: az adottságok és az ontogenetikus fejlődés során szerzett ismeretek, jártasságok, készségek.

A különböző képességek, fizikai-pszichikai tulajdonságok hosszú évek nevelési folyamatában alakulnak. Ne ítéljünk, nyilatkozzunk kategorikusan a fejlődésben levő gyermek képességeiről. A gyermek pszichikus folyamatai, képességei, személyisége állandó változáson megy keresztül a környezeti hatásokra keletkező reakciók nyomán, amelyen belül az oktató-nevelő munkának van vezető szerepe. A gyermek állandóan tevékenykedik (játszik, tanul, dolgozik), és a tevékenységben maga is átalakul. A képességek fejlesztése, a készségek elsajátítása közben megváltozik egész személyisége.

A gyermek egyedi fejlődésében nem ismétli meg tehát a történelmi fejlődést, mert az ismereteknek egész sorát készen kapja, amelyeket az emberiség évezredeken keresztül tárt fel. Felbecsülhetetlen mennyiségű energia szabadul így fel, amely lehetővé teszi azt, hogy a következő nemzedék felülmúlja az előző nemzedéket.

Meg kell említenünk azt is, hogy a gyermek fejlődésére vonatkozó hagyományos szemlélet szerint a nevelés, a tanulás folyamatát az érés határozza meg.

3,

Más pszichológusok az érés mellett hangsúlyozzák a tanulás szerepét is a fejlődésben. Ezzel kapcsolatban arra kell tehát utalnunk, hogy a fejlődést nem tekinthetjük pusztán érési folyamatnak, mert ebben az esetben a biogenetikus, ill. a preforizmus elméletének már említett hibájába esnénk. Az érés a tanulásban, fejlesztésben bontakozik ki. Nem becsülhetjük le azonban az érés szerepét sem a gyermek fejlődésében. Nem közömbös az sem, hogy mit, mikor, hogyan és mikor-hogyan tanítunk. Ha nem vesszük figyelembe az érés, az érettségi szintek szerepét, akkor viszont a szociológiai elmélet hibájába esünk. Jó példa erre a következő: ha megnézetünk egy filmet egy hatéves és mondjuk egy tíz éves gyermekkel, majd ezután arra kérjük őket, hogy mondják el, mit láttak, a következőket fogjuk tapasztalni: a hatéves gyermekek kisebb, epizódszerű részleteket mondanak el, a tízévesek már az egész film tartalmát ismertetik; több lesz az általánosítás, lényegkiemelés, összefüggés-meglátás.

Itt látszólag az érés játszik fő szerepet, mert a tízéves emlékezete feltétlenül érettebb. A valóságban azonban az eddigi tapasztalat, az eddigi tanulás is szerepet játszik a gyermek érettségi szintjének kialakulásában. A tízéves többet tapasztalt, többet tanult, ezért magasabb minőségű az emlékezete.[2]

Az érés előfeltétele tehát az eddigi tapasztalatszerzés, a tanulás, ugyanakkor a tanulás feltételez meghatározott érettségi szintet. Az érettségi szint megállapításakor azt vegyük figyelembe, hogy vajon a gyermek elért-e olyan fejlődési szintet, amellyel az elkövetkező tanulási tevékenység követelményeinek eleget tud majd tenni. A tanulás és érés tehát két olyan – egymást kölcsönösen feltételező folyamat –, amelyben az ok és okozat állandóan helyet cserél.

Összegezésképpen: a fejlődés önmagában nem azonos az éréssel, nem azonos a tanulással, hanem a kettő kölcsönhatásának egysége, amelynek alapvető jellemzője a változás.

Kosztyuk, szovjet pszichológus hangsúlyozza az említett kölcsönhatást és azt mondja: „El kell ismerni, hogy a gyermeknél van egy belső, spontán fejlődés, önmozgás." Hangsúlyozza ugyanakkor, hogy ez nem csökkenti a külső hatások (nevelés) szerepét. Ezt az önmozgást helyesen kell befolyásolni, irányítani. Ebben mutatkozik meg a nevelés vezető szerepe a fejlődésben.

Leontyev kísérleteire támaszkodva megállapítja, hogy közvetlenül csak a gyermek tevékenységét tudjuk irányítani. Ezt is csak akkor, ha támaszkodunk pszichikum fejlődésének objektív törvényeire. A tananyag elsajátítása még nem minden esetben jelenti az értelmi erők megfelelő fejlődését.

A dialektikus materialista szemléletű pszichológia felfogása szerint a fejlődés külső okai – a nevelés tágabb és szűkebb

értelemben – jelentik a változások feltételeit, a belső okok pedig a változások alapjait. A külső okok mindenkor a belsőkön keresztül hatnak. Ha a külső ok, pl. az edzésterhelés nem hozza mozgásba a belső okot, a változás alapját: az értelmi, érzelmi, akarati működéseket és az organikus működéseket, mert azok még fejletlenek, éretlenek, alkalmatlanok a külső ok megkövetelte változásokra, akkor kényszermozgások, deformitások következnek be mind a pszichikum, a személyiség, mind pedig az organizmus szerkezetében, működésében.

IRODALOM

1. *L. Dr. Makkár Márta:* Vizsgálatok az optimális megterhelés normarendszerének kialakításához. A Testnev. Tanítása, 1967. 1–2. sz.
2. *Dr. Salamon Jenő:* Fejlődéslélektan. Egyetemi jegyzet. 1966.
3. *Dr. Radnai Béla:* Neveléslélektan. Egyetemi jegyzet. 1967.

A középiskolai sport feladatairól

MEZŐFY ANDRÁS

Legfelsőbb sportvezetésünk állásfoglalása alapján készül az iskolai sportkörök tanévi munkájához szükséges útmutató és versenynaptár*. Az elmúlt néhány évhez képest jelentős előrelépésnek számít az iskolai sportban az, hogy az iskolákat fenntartó hatóságok és az oktatási intézmények közvetlen vezetése nagyobb kezdeményezési lehetőséget kapott a határozat nyomán. Örvendetes az is, hogy megalapozottak lesznek a diáksport anyagi feltételei, amelyet a sportszervek és felügyeleti hatóságok közösen biztosítanak.

Az iskolai sportkörök eddigi tevékenysége – az értékelés szerint – csak részben kielégítő, a jövőben szervezettebben kell kapcsolódnia sportmozgalmunkhoz, különösen megnövekszik szerepük az egyes sportágak közvetlen utánpótlási bázisának biztosításában.

Ezt kívánja elősegíteni a tanulók rendszeres foglalkoztatásán túl a diákok versenyeztetése, amely a jövőben kétirányú lesz.

A szakosztályok a sportági szövetségek bajnoki rendszerében vesznek részt, míg – egyelőre három sportágban – újra megrendezzük a középiskolák országos bajnokságát.

Atlétikában két korcsoportban – mely nagyjából az I–II., illetve III–IV. osztályos tanulókat foglalja magában – lesznek a versenyek egyéni és csapatversenyszámokban, melyekre a versenyzők a megyei bajnokságokon elért eredmények alapján kapnak meghívást.

Tornában két osztály számára készülnek versenykiírások ugyancsak egyéni és csapatverseny formájában.

A kosárlabdában – az atlétikához hasonlóan – a kétkorosztályos versenykiírást alkalmazzuk nyílt nevezéssel. Ebben a sportágban a nevezésektől függően 4–5 fordulóban kuparendszerben bonyolítjuk le a bajnokságot oda-visszavágó rendszerben, míg a legjobb 4–4 csapat részére korosztályonként és nemenként országos döntőt rendezünk.

Meggyőződésünk, hogy a tanévi útmutató megjelenése után iskolai sportköreink hozzálátnak az alapos felkészüléshez, amely mind a rendszeresen sportoló tanulóifjúságnak, mind pedig az alkalomszerűen sportolóknak egyaránt lehetőséget biztosít kedvelt sportáguk űzéséhez.

* Lapzártakor erről bővebbet még nem tudtunk írni. Lehetséges, hogy lapszámunk megjelenésekor az útmutató már a sportkörök birtokában van.

A tanulók sportszeretetének felhasználása a hazafias nevelésben

BÓRA FERENC

Tanulóink nagyobb része rajong a sportért. A nemzetközi sporttalálkozókat figyelemmel kísérik. Még az alsó tagozatosak is izgalommal várják az országos szintű sportvetélkedőket. Meg kell ragadnunk minden alkalmat, hogy helyes irányba tereljük a sportot gyakran fetisizáló tanulók gondolkodását, hazafias érzelmeit. Ezzel kapcsolatban számolok be néhány tapasztalatomról.

1. *Az Atletikai Európa-bajnokságon* részt vevő államok megbecsülése már akkor megmutatkozott országunk iránt, amikor fővárosunkat választották a verseny színhelyéül. Tanulóink szívvel-lélekkel szurkoltak a magyar sikerekért, de elismerték a külföldi országok kimagasló eredményeit is. A küzdelemsorozatot közösen néztük meg a tanulókkal a televízióban. Lelkesen, büszkén fogadták Varjú Vilmos aranyérmét a súlylökésben. Amikor a magyar *Himnuszt* játszották, mind felálltak a helyükről, és tisztelettel adóztak hazánk színeinek és a győztesnek. A verseny során azonban láthatták, hogy más ország szurkolói legalább úgy örülnek versenyzőjük győzelmének, mint mi. A franciák önfeledten énekelték a *Marseillaise*-t két magasugrójuk kiváló teljesítménye után. A lengyelek túláradó örömmel lengették nemzeti zászlójukat Klobukowska 100 méteres futógyőzelme után. Megbeszéltük a tanulókkal, hogy természetes minden nemzet fiaiban az országuk győzelmén érzett öröm. Tisztáztuk, hogy a sportban a siker nem elválaszt, hanem összekovácsol. Egymás sikereinek elismerése közelebb hozza egymáshoz a nemzeteket. Az eredmények elismerése baráttá teszi az országokat.

2. *Válogatott mérkőzések* megtekintése elősegítheti a hazafias érzés kibontakozását. Helyes, ha osztály- vagy őrsi közösségben megnéznek a tanulók egy-egy válogatott mérkőzést, biztatják csapatukat, örülnek győzelmének. Egyúttal azonban tárgyilagosságra is nevelhetjük a gyerekeket, mert a mérkőzés alatt és után tisztázhatjuk, hogy miért szerepel kitűnően vagy gyengén a csapat. Megfigyelik, hogy a magyar színeket méltóan képviselik-e a játékosok. Van-e bennük szív, igyekezet, lelkesedés, mely fontos feltétele a győzelemnek. Sportszerűen küzdenek-e, vagy a „minden áron" való győzelem a fontos. A jobbtól kikapni nem szégyen, nem követhet gyász egy-egy elvesztett mérkőzést. A pozitív és negatív példákból egyaránt tanulnak a gyerekek. A következőkben saját sporttevékenységükben kérjük számon az általuk támasztott követelményeket: a lelkesedést, az erőfeszítést, a gyors végrehajtás képességét, a kombinatív készséget, mindazt, amit az ország védelme és építése is megkövetel.

A fiatalok nemcsak szemlélik a sportesemányeket, hanem különböző sportágakban szívesen össze is mérik erejüket tanulótársaikkal és más iskolák sportolóival. Az iskola, az egyesület színeiért kifejtett erőfeszítés, lelkesedés, a vetélkedők alatt kialakult hasznos jellembeli tulajdonságok tettre készekké, fizikailag aktivakká teszik őket.

3. *Évfordulóhoz, történelmi személyhez* kötött sporttalálkozók fokozhatják a hazafiasságra nevelés hatásait. A lebonyolítás alkalmával azonban nagyon fontos, hogy külsőségeiben is látványos legyen a sportesemény.

a) A Néphadsereg Napja alkalmával iskolánkban hagyománnyá vált fiú- és leány-kézilabda-villámtorna rendezése. A küzdelem évről évre vándorserlegért folyik. Tartalmat ad ezeknek a sporttalálkozóknak, hogy a tanulók a verseny megkezdése előtt ismertetik a nap jelentőségét, a sport fon-

tosságát a honvédelemben. Néhány – a témával kapcsolatos – költemény énekszám fokozza az ünnepélyességet. A lebonyolításba fektetett energiát kárpótolja a vetélkedő érzelmet keltő ünnepélyessége, hagyománnyá válása és nemes versengése.

b) A járási úttörő-kézilabda-bajnokságot iskolánk rendezte meg. A nevelő hatás biztosítása érdekében Szigetvár ostromának évfordulója jegyében bonyolítottuk le a versenyt. A csapatok ropogós indulóra, kezükben községüket feltüntető táblával vonultak be a pályára. Egy helybeli úttörő megemlékezett az évforduló jelentőségéről. Hangsúlyozta a szigetvári hősök példamutató hazaszeretetét. Felkúszott az árbocra a zászló, felhangzott hanglemezről a *Himnusz* ünnepélyes zenéje. A részt vevő sportolók és nézők vigyázállásban adtak tiszteletet a szülőföldjükért, hazájukért hősi halált halt szigetváriak emlékének.

c) Nagy dolog, ha a felnőtt többletmunkájáért kitüntetésben részesül, de sokkal jelentősebb, ha a gyerek kap „KITÜNTETÉST" (így, nagybetűvel írva lehet csak érzékeltetni örömet keltő hatását). Többletmunkát vállalt az a tanuló, aki iskolája színeit képviselte a járási versenyen. Tanulóink helyezést értek el, így elismerést szereztek iskolájuknak. Pedagógiailag helyesnek tartottuk a járási testnevelési szakfelügyelő határozatát, hogy november 7-én ünnepélyes csapatgyűlésen osszuk ki a helyezettek érdemdíját, ezzel a közösség elismerését is kifejezésre juttatva. Nem lehet leírni azt a félszeg megilletődöttséget és örömet, amit az érmek átnyújtása jelentett a tanulóknak. Nézegették, mosolyogva simogatták, az ünnepség után büszkén mutogatták az érmeket az érdeklődőknek. Az elismerés szárnyakat ad a tevékenységnek, mi ezt az elismerést adtuk meg tanulóinknak, amikor ünnepélyes keretek között adtuk át az érmeket.

4. Sporttárgyú könyveket szívesen olvasnak tanulóink. A 7–8. osztályosok közül sokan forgatták Rejtő László *Az aranycsapat és árnyai* című könyvét. Nagyon reálisan, helyes értékeléssel mutatja be az író az 1950–1956-os évek nagy futballcsapatát. A tanulók a következőképen nyilatkoztak az „aranycsapatról": Amíg a sportszeretet, az ország szeretete hajtotta a nemzeti válogatottat, addig rokonszenvesek voltak. Amikor lebecsülték, gúnyolták az ellenfelet – mint Puskás; aki a törökök elleni mérkőzés előtt kijelentette: „Irigylem a török játékosokat! A világ legjobbjaitól fognak kikapni!" –, a tanulók bizalma megingott. Amikor pedig a szerző bemutatja az oktalan fölényeskedést, gőgöt és pénzéhséget, már ellenszenvessé váltak szemükben. Végül, mikor ezek az agyondédelgetett játékosok 1956-ban elhagyták hazánkat, megvetést éreztek irántuk. A végső, összegző megállapítás a könyv megbeszélése során: „Nagyok voltak ezek a játékosok, míg tudásukat az ország dicsőségének, hírének emelésére fordították, de nagyon kicsik lettek előttünk a disszidálás következtében!" A gyerekek ezzel maguk mondták ki, hogy a hazaszeretet többet számít, mint a futballtudás, pedig nem vádolhatjuk őket azzal, hogy nem szeretik ezt a sportágat.

E néhány példa is igazolja, hogy a hazafiságra nevelésnek nagy lehetőségei vannak a sportban. Rajtunk, nevelőkön, sportvezetőkön múlik, hogy milyen intenzitású nevelési vonatkozást biztosítunk sportoló fiataljainknak.

Az általános iskolák sportja számokban

SÓS ISTVÁN

Az általános iskolák oktatásügyi rendszerünkben mind jelentőségükben, mind lélekszámukban egyik legfontosabb iskolatípusunk. Azzá teszi az a tény, hogy minden tanköteles korú tanuló ebbe az iskolatípusba jár, s a 6–14 éves ifjúság itt szerzi meg az alapműveltséget.

Fontos ez az iskolatípus a testnevelés, de a sport szempontjából is, hiszen itt kell mindkettőt megszerettetni, s ezekben is az alapismereteket lerakni.

Az alábbiakban az általános iskolák sportjáról adunk képet – számokban. (Az alapadatokat egyrészt az MTS 1966. december 31-i helyzet alapján készített statisztikai adataiból, másrészt a Művelődésügyi Minisztérium 1966/67. évi Statisztikai Tájékoztatójából vettük.)

Mint ismeretes, általános iskoláink sporttevékenysége az úttörőcsapatok keretében bonyolódik le. A sporttevékenységet folytató általános iskolai úttörőcsapatok száma 3525.

Igen örvendetes, hogy a sportolók száma évről évre növekszik. Amíg a sportoló tanulók száma 1963-ban 489 652 fő volt, addig 1966-ban ez a szám már 654 196 főre emelkedett. Ez azt jelenti, hogy a tanulók 47,4%-a vesz részt a sportfoglalkozásokon. 1963-ban a tanulóknak még csak 33,3%-a kapcsolódott be a sportolásba. Az utóbbi egy év alatti százalékos emelkedés 8,7%. Az emelkedést nagymértékben az úttörő-olimpia versenyeinek rendszeressé tétele eredményezte.

1. sz. kimutatás

Sportoló általános iskolai tanulók százalékos kimutatása

Sorszám	Megnevezés	Összes tanulói létszám	Sportolók létszáma	%
1.	Zala megye	38 035	23 114	60,0
2–3.	Szolnok megye	64 282	35 523	55,0
	Vas megye	39 722	22 183	55,0
4–5.	Hajdú megye	81 397	43 708	53,0
	Budapest	187 472	102 112	53,0
6.	Baranya megye	59 308	30 043	50,0
7–8.	Békés megye	61 384	30 277	49,0
	Fejér megye	58 671	29 196	49,0
9.	Csongrád megye	54 054	25 662	47,0
10.	Heves megye	44 633	20 686	46,0
11.	Nógrád megye	33 366	15 081	45,0
12.	Győr megye	57 635	25 543	44,0
13–16.	Borsod megye	117 008	51 034	43,0
	Komárom megye	43 824	19 163	43,0
	Pest megye	112 065	48 733	43,0
	Veszprém megye	60 852	26 729	43,0
17–18.	Somogy megye	48 107	20 012	41,0
	Tolna megye	36 582	15 130	41,0
19.	Szabolcs megye	103 401	42 306	40,0
20.	Bács megye	78 488	27 961	35,0
	Összesen:	1380 286	654 196	47,4

A sportoló általános iskolai tanulók száma egy év alatt a legnagyobb mértékben Baranya (22,1%-kal), Hajdú-Bihar (17,2%-kal) és Szabolcs-Szatmár megyében (15,4%-kal) emelkedett. Nem emelkedett a sportolók száma Tolna megyében.

A sportoló tanulók közül 290 394 fő leány, ez az összes sportoló tanulók 44,4%-a. A sportoló lányok száma 9,1%-kal több, mint az előző évben volt.

Ha azt vizsgáljuk, hogy az úttörőcsapatokban sportolók közül mennyi az alsó és a felső tagozatos tanuló, akkor ezt a képet kapjuk: alsó tagozatos 143 869 fő, ez 22,0%-ot, felső tagozatos pedig 510 327 fő, ez 78,0%-ot jelent. Az adatokból kitűnik, hogy az alsó tagozatban aránylag még kevés tanulót sikerült a sporttevékenységbe bevonni, annak ellenére, hogy az emelkedés 18,5%-os volt az előző évihez viszonyítva. A felső tagozatos tanulók száma 6,2%-kal növekedett.

Ha a sportolók létszámát megyei bontásban vizsgáljuk, és a megyei sportoló tanulókat összevetjük a megye általános iskolás tanulóinak számával, akkor százalékos arányban megkapjuk a sportoló tanulók arányát. Az így kapott adatokat az *1. sz. kimutatás* tünteti fel. (A megyei jogú városok adatai a megyék adataival együtt szerepelnek.)

Az sem érdektelen, hogy az úttörőcsapatokon belül milyen sportágakkal ismerkedhettek meg a tanulók, s az egyes sportágakba hány fő kapcsolódott be. Összehasonlításul közöljük az 1960-as adatokat is. Ezek szerint – a résztvevők létszámának sorrendjében készült kimutatást a *2. számú táblázat* tartalmazza.

A táblázatból kitűnik, hogy úttörőcsapataink keretében 19 féle sportággal ismerkedhettek meg a tanulók.

A Kilián Testnevelési Mozgalomból az általános iskolák derekasan kiveszik részüket, mert az elmúlt évben kiadott összes jelvények 57,6%-át ők szerezték. 1961-től pedig összesen 316 712 jelvényt szereztek, amiből 44 711 előkészítő alap, 19 211 előkészítő felső, 212 192 vas-, 61 955 bronz-, 18 755 ezüst- és 4888 aranyfokozatú jelvény volt. A kiadott jelvények száma egy év alatt 69 949-cel, azaz 24,0%-kal nőtt.

Az elmúlt év adatai tehát arról tanúskodnak, hogy az általános iskolai tanulók 24,8%-a kapcsolódott be a Kilián Testnevelési Mozgalomba. A résztvevők közül 58,4% fiú, 41,6% leány. A résztvevők száma az előző évihez viszonyítva emelkedett Bács, Borsod, Fejér, Győr, Hajdú,

2. sz. kimutatás

Úttörőcsapatok sportolóinak sportágankénti megoszlása

Sorszám	Sportág	1960	1966
1.	Atlétika	115 581	355 289
2.	Kézilabda	72 522	204 221
3.	Labdarúgás	69 123	178 218
4.	Torna	56 202	139 777
5.	Természetjárás	11 857	116 881
6.	Asztalitenisz	30 157	85 039
7.	Sakk	20 077	67 930
8.	Kerékpározás	8 197	40 232
9.	Kosárlabda	1 679	24 330
10.	Röplabda	10 457	18 005
11.	Korcsolyázás—jégkorong	2 991	16 467
12.	Úszás—vízilabdázás	5 829	12 283
13.	Síelés	1 519	4 182
14.	Vívás	836	1 415
15.	Tenisz—tollaslabda	247	1 260
16.	Evezés	384	905
17.	Kajak—kenu	210	871
18.	Íjászat	420	243
19.	Teke	63	208

3. sz. kimutatás

Általános iskolák sportlétesítményei

Tornaterem	1179
Bekerítetlen labdarúgó pálya	391
Bekerített labdarúgó pálya	102
Futópálya (60 m-es is)	688
Kézilabdapálya	1643
Kosárlabdapálya	160
Röplabdapálya	568
Tekepálya	16
Teniszpálya	10
Uszoda (tanmedence)	12
Csónakház	9

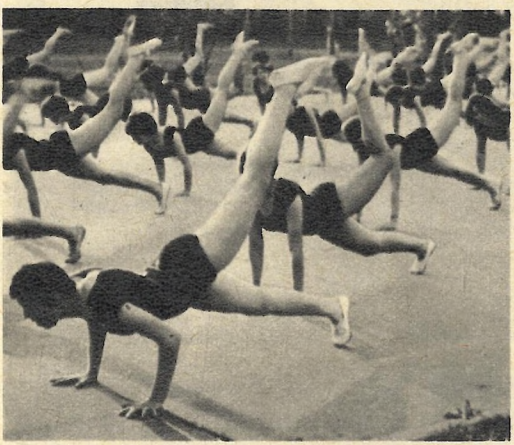
Heves, Komárom, Nógrád, Tolna, Veszprém és Zala megyékben.

Az általános iskolák sporttevékenységének fontos feltétele: a *személyi* és a *létesítményi ellátottság*. A személyi ellátottság alatt a testnevelés tanítására képesített nevelőket értjük. Ezek száma 1913 fő.

A sportlétesítményi adatokat a *3. sz. kimutatás* tartalmazza. Meg kell jegyeznünk, hogy a tornatermek kb. 30%-a kis méretű (160 m²-en aluli méretű), s a szabadtéri sportlétesítmények nagy része az iskolák udvarán található, így ezek sem mindig szabályos méretűek.

A számszerű adatok sok pozitívumot tartalmaznak, s a fejlődés kétségtelen tényét bizonyítják. Rávilágítanak azonban még a „fehér foltokra" is, ahol van még tennivaló bőven. Így mindenekelőtt az alsó tagozatos tanulók nagyobb létszámú foglalkoztatása, s a létesítmények további bővítése látszik a két legfontosabb feladatnak.

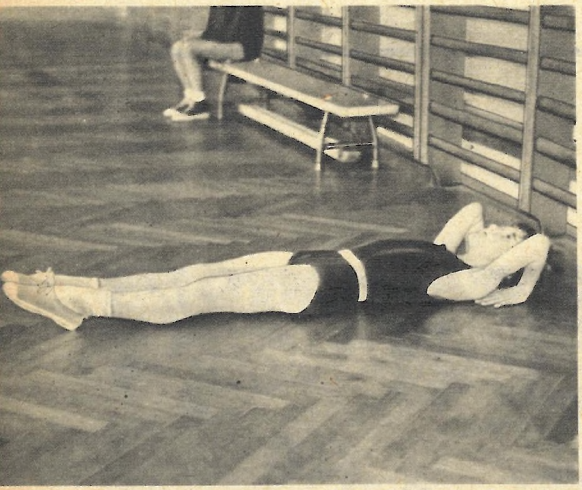
200 éves a jászberényi gimnázium



Május 6–7-én ünnepelte a Jászberényi Lehel Vezér Gimnázium alapításának 200 éves évfordulóját. Az ünnepi napokra összesereglettek a végzett növendékek, és a gimnázium gazdag műsorral köszöntötte az évfordulót s a régi tanítványokat. Az ünnepi műsor egyik programpontja a tornaünnepély és sportbemutató volt, melyen az intézet diákjai kiemelkedő színvonalon mutatták be sokoldalú tudásukat.

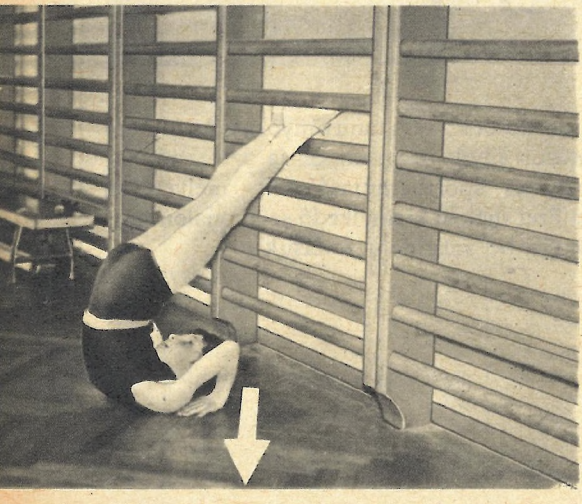
Így könnyebb

SÁGHEGYI ELEMÉRNÉ



A helyes kéztámasz tudatosítása fekvésben

Az általános iskola alsó tagozati testnevelés tanterve előírja az egyszerűbb gurulások és átfordulások megtanítását, a hosszúsági tengely körül balra és jobbra, a szélességi tengely körül pedig előre és hátra. A tanulók körében nagyon kedveltek a gurulások, gyorsan meg is tanulják azokat, csupán a hátragurulás megtanításáról nem mondhatjuk el ezeket. A kívánt eredményt, a helyes végrehajtást csak nagyon sok gyakorlás után érhetjük el. Sokáig problémát okozott, hogyan lehet lerövidíteni ezt az időt a hátra gurulóátfordulás megtanítása esetében? Előregurulásnál ugyanis hajlított ter-

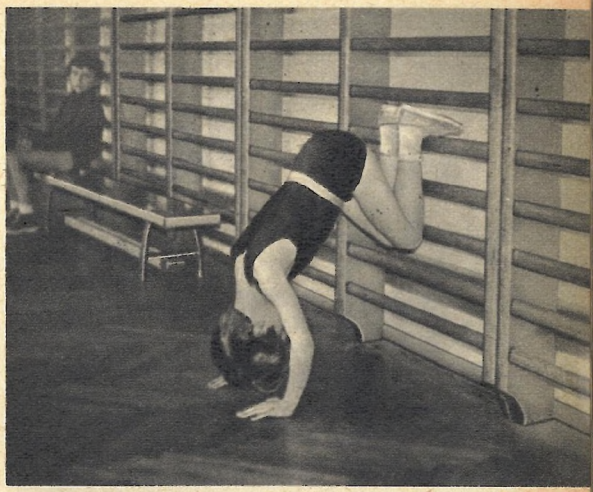


A láb beakasztásával egy időben a súlypont emelése és a kar nyújtása

peszállásban, maximális nyakhajlítással a gerincoszlop olyan görbületét érjük el, hogy a tanuló tehetetlen tömegként átgurul gerincoszlopán. De nem ilyen könnyű az átfordulás a hátragurulás esetében. Bár a fej mögé lendített térd- és a helyes kéztámasz tudatosításával elérjük azt, hogy lejtős szőnyegen a tanulók nagy százaléka átgurul. Elérjük továbbá azt is, hogy a

súlypont váll fölé kerülésének pillanatában nyomást gyakorol a talajra és a kar nyújtásával a fej átfordulását segíti. A helyes kivitelezés nehézségei azonban vízszintesen elhelyezett szőnyegen mutatkoznak meg. A leggyakrabban előforduló hibák:

– az átfordulás pillanatában a két kar nem emel azonos erővel; eredménye: az egyik vállon történik a gurulás;



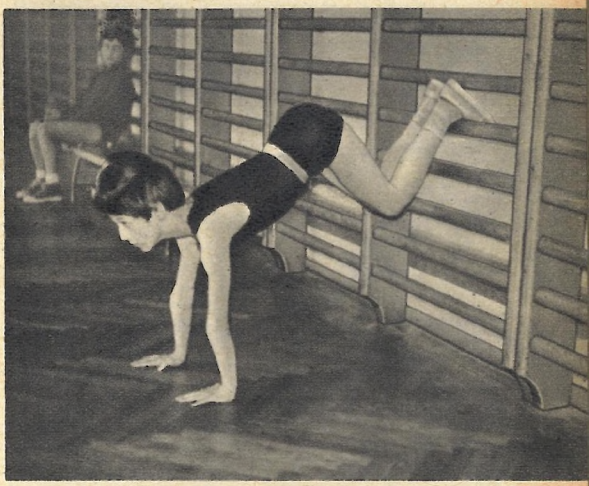
A fej kiemelése a karok közül

– a hátragurulás nem elég erőteljes, tehát a súlypont nem kerül a váll fölé;

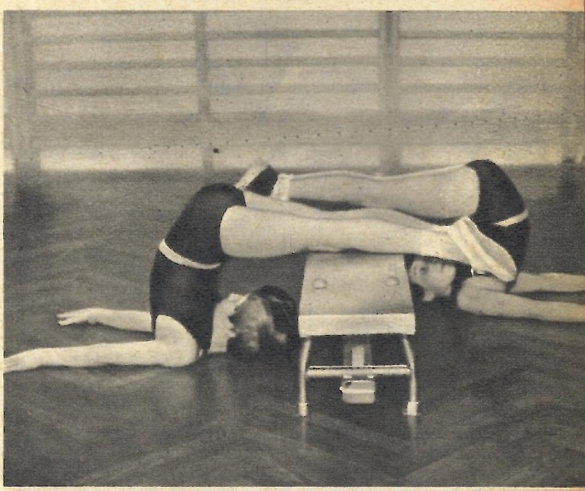
– a zsugorhelyzetből tarkóállásszerűen nyújt csípőben és a szerzett lendület kevés az átforduláshoz, vagy ha át is fordul, zuhan.

A leglényegesebb hiba az, hogy nem érzik a tanulók azt a pillanatot, amikor a súlypont átgördülését a talajra gyakorolt nyomással egy időben végzett karnyújtással kell elősegíteni.

Az ismert rávezető gyakorlatokon és kényszerítő helyzetek felhasználásán kívül



Befejező helyzet: rézsútos mély fekvőtámasz

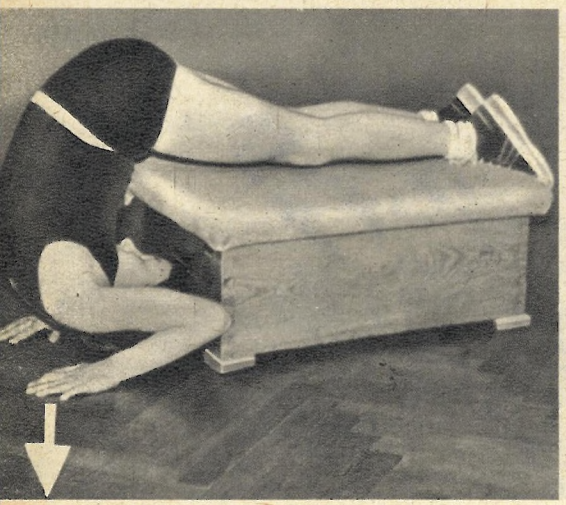


a következő gyakorlatok segítették a hátraguruló átfordulás e lényeges mozzanatának tudatosítását.

1. Előkészítésként a bordásfal felhasználásával a kar feszítőerejét növelhetjük a következő gyakorlattal: háton fekvés a bordásfal előtt; kéztámasz a váll alatt; páros lábemelés a fej mögé (kb. az 5–6. fok magasságáig), a lábfej beakasztásával a súlypont emelése, ezzel egyidejűleg nyo-

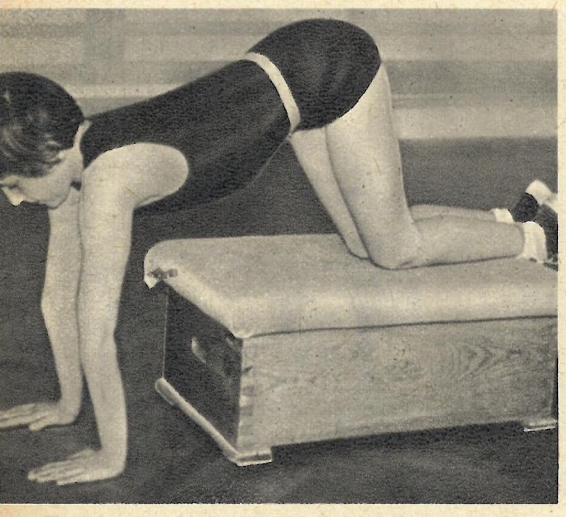
másgyakorlás a talajra, és a kar nyújtásával a fej kiemelése a karok közül rézsútos mély fekvőtámaszba. Ezen a fokon az átfordulást viszonylag tehermentesített vállövvel hajtja végre a tanuló, így a fej kiemelése könnyebbé válik. Itt annyit tudatosítunk, hogy a fejét csak akkor tudja kiemelni, ha a karját nyújtja. (1–4. kép.)

Gyakorlás pad segítségével



2. A zsámolyon és padon végzett gyakorlat lényege is az, hogy viszonylag tehermentesített karral végzi a tanuló az átfordulást. Ebben az esetben a tehermentesítést a padon, zsámolyon támaszkodó alsó végtag végzi. (5–6. és 7–8. kép.)

Gyakorlás zsámoly segítségével



A fenti gyakorlatokkal könnyen megértetjük a tanulókkal, mikor kell nyújtaniuk karjukat az átfordulás érdekében, mintha vízszintes talajon teljes súlyuk emelésével végeznék azt. Nem utolsó szempont az sem, hogy ezt a formát egyszerre nagyszámú tanuló végezheti. Jó, ha a gyakorlás megkezdésekor párokban dolgoztatunk. Ha a társ lerögzíti a lábat a bordásfalnál, vagy a térdet a padnál és zsámolynál, egyszerűbbé teheti a feladat végrehajtását.

A felvételeket Góczán Károly készítette

Kötélmászás a gyógytestnevelési órán

KRÁNITZ ISTVÁNNÉ

A kötélmászást, ezt az egyik legértékesebb általános erősítő hatású gyakorlatot nehéz elképzelni a gyógytestnevelési óra anyagaként. A gyógytestnevelésre beosztott tanulók ugyanis károsodásuk miatt általában gyengébb teljesítőképességűek, gyengébb izomzattal rendelkeznek. A gyenge izomzatú tanulónak meghaladja erejét a kötélmászás. Nem tudja huzamosabb ideig függésben megtartani magát, erőlködés közben présel, ami igen káros mind a fiatalkori hipertóniás, mind a vitiumos tanulóknál. Le kell tehát véglegesen mondanunk az ilyen erőteljesebb erőkifejtéssel járó gyakorlatok alkalmazásáról? Nem. Amennyiben a tanulók egészségi állapota megengedi, már az első, kezdő év vége felé vehetünk különböző erőfejlesztő gyakorlatokat, ha a tanulók már elsajátították a helyes, ritmusos légzést. Ilyenkor kezdjük összekapcsolni a helyes légzést a testgyakorlatokkal, aminek igen nagy jelentősége van a tanulók kondicionálásában. A mozgásoknak légzéssel való kísérése ugyanis megkönnyíti a szervezet munkáját, kevésbé fárad ki, nagyobb mértékben megterhelhető. Ezért a mozgás körülményeinek megváltoztatásával, megtaníthatjuk a kötélmászást a gyógytestnevelésre járó tanulóknak is.

Ennek érdekében az első és legfontosabb feladat, hogy megerősítsük a tanulók kar- és vállizomzatát, illetve a felső törzs izmait, mert ezeknek igen fontos szerep jut a kötélmászásnál. Erre a célra igen jó gyakorlat, amikor a tanuló hasonfekvésben a padon, páros karral végighúzza magát.

Ezt a gyakorlatot először vízszintes padon tanítjuk. A tanuló a kilégzés alatt lehasal a padra, a kar mélytartásban van. A belégzés alatt oldalsó középtartáson át előre fog a pad két oldalán, az újabb kilégzés alatt pedig páros karral előrehúzza magát. Így halad végig a padon. Fontos, hogy a tanuló ne siessen. A kilégzés után nyugodtan emelje előre a karját, várja meg, amíg a tüdő telítődik a belégzésnél és az erőkifejtést, a karhúzást kizárólag a kilégzés alatt hajtsa végre, az esetleges préselés elkerülése végett.

Az erőfejlesztő gyakorlatoknak helyes légzéskíséréssel való végrehajtása biztosítja, hogy a tanuló nem fárad el, nem érez légszomjat a gyakorlat végrehajtása után. Gyakorlatilag ez azt jelenti, hogy közelebb hozzuk az izomzat és a keringési szervek optimális terhelhetőségét egymáshoz. Hatásosabb, erőteljesebb gyakorlatok végzésére is képessé tesszük a tanulót. A jó légzéssel kísért erőteljesebb hatású gyakorlatokkal fokozottabb ingerhatást tudunk gyakorolni mind az izomzatra, mind a keringési szervekre. Így a fiziológiai hatást jobban szolgálhatjuk.

Amilyen mértékben erősödnek a tanulók, úgy nehezítjük a gyakorlatot. A padot rézsútosan feltámasztjuk a bordásfal megfelelő fokára, először alacsonyabban, később mindig magasabbra. Ezen a fokozatosan emelt rézsútos padon végzik — a fent leírt módon — a gyakorlatot a tanulók. Így erősítjük fel a felső törzs izomzatát, előkészítve a tanulókat a kötélmászás későbbi megtanulására.

A kötélmászást azoknál a tanulóknál kezdjük el tanítani, akik a kezdő év után megfelelő javulást értek el, és az orvosi ellenőrző vizsgálat alapján, a haladó csoportba kaptak beosztást.

A húzókötél mint segédeszköz

A mászókulcsolást, valamint a kötélmászás mozgását és ennek helyes légzéssel való kísérését talajra fektetett kötélen tanítjuk. Erre a célra igen jól használható a

húzókötél, mert ennek vastagsága megegyezik a mászókötél vastagságával, ezenkívül mindig a kívánt magasságban lehet rögzíteni a bordásfal fokain.

A kötélmászást hanyatt fekvésben tanítjuk, mert így a tanulók mentesítve vannak a mozgás megtanulása alatt a függés nehéz izommunkája alól. A tanítás kezdetén a húzókötelet a bordásfal negyedik fokára hurkoljuk úgy, hogy egy bordát áthidalva, a két szomszédos borda belső végeinél hurkoljuk át a kötelet, és hosszan kihúzzuk a talajon párhuzamosan. A mászókulcsolás tanításakor egyszerre 2–2, illetve 3–3 tanuló is gyakorolhat a kötelek mentén.

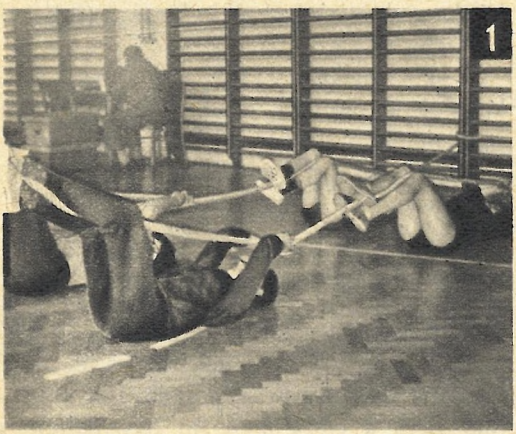
A tanuló hanyatt fekszik a kötél alá. Hanyatt fekvés helyzetében a kötél ugyanúgy fut le, mint állásban a függőleges kötél. Ezt a tanuló elképzeli, és tudatosítjuk is benne. A kötelek végeit egy-egy társnak fogni kell, hogy megfelelően kihúzódjon, de feszesre kihúzni nem kell. A tanuló ezután két kézzel megfogja a kötelet, majd a szokásos módon megtanítjuk a kötél bokában való kulcsolását. A bokakulcsolás sikeres végrehajtása után előre- (felfelé) nyújtja az alszárát és az előrecsúszó kötelet térdben is megszorítja. A mászókulcsolást ellenőrizzük, hogy nem csúszik-e ki. Ha jó, a tanulók többször is végrehajtják a feladatot, önállóan (1. kép).

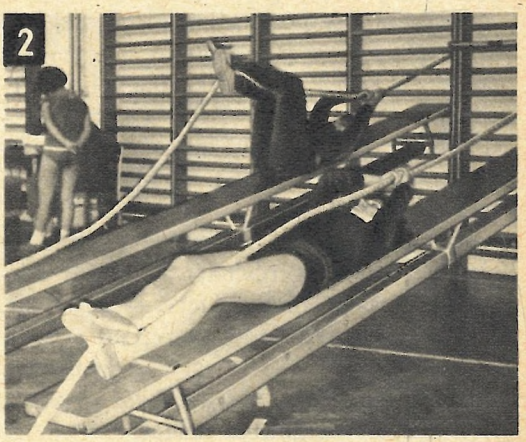
A talajon hanyatt fekve tanítjuk a mászómozgást is. Ezt már csak egy-egy tanuló végzi, hogy haladni tudjon a kötél mentén. Felhúzott térdekkel végrehajtja a mászókulcsolást, majd a csípőjét nyújtva továbbcsúszik a hátán.

Gyógytestnevelésben különösen fontos, hogy a gazdaságos, szabályos mozgást sajátítsák el a tanulók. Tudatosítani kell, hogy továbbhaladásnál elsősorban a láb izmait használják, mert ezek erősebbek a kar izmainál. Lábbal tolják magukat, és ne karral igyekezzenek továbbjutni a kötélen. Ennek érdekében először ne is engedjük meg, hogy karral húzzanak, hanem csak továbbfognak, hogy a kötél mentén tudjanak maradni.

Ha a mozgást megtanulták, megtanítjuk a kötélmászás helyes légzéskísérését is. A nyugodt kilégzés alatt (lassú kettes ütem) végrehajtják a mászókulcsolást, és továbbtolják magukat a láb és csípő kinyújtásával (1–2 ütem). Nyújtott helyzetben a kézzel továbbfog, és belélegezve megvárja a tüdő telítődését (3–4 ütem). A következő kilégzésre ismét megcsinálják a kulcsolást, és továbbtolják magukat stb.

Miután a mozgást a talajon ilyenformán jól begyakorolták, rátérhetünk a következő nehézségi fokozatra. Két padot feltámasztunk a bordásfal 5–6. fokára. A húzókötelet három fokkal magasabbra hurkoljuk be, mint ahogy a pad fel van támasztva és a kötélvégeket végigfektetjük a padokon. A kötélmászást ezeken a rézsútos padokon végeztetjük háton csúszva felfelé, az előzőkben leírt módon (2. kép).


1


2

Ennél a fokozatnál kap szerepet először a kar. A tanuló érintő-magasban fogja meg a kötelet és a kilégzés alatt végzett mászókulcsolás végrehajtásakor, karral is húzza magát felfelé.

A padok mind meredekebbre való állításával, a gyakorlat nehézségi fokát emelve erősödnek fel a tanulók (3. kép).

3

A meredekebb rézsútos padon meg kell tanítani a lejövetelt is. A tanulókat ne engedjük visszafelé csúszni, hanem fogásonként lefelé is mászva jöjjenek le a kötélről. A lefelé történő mozgás légzésbeosztása a következő. A kötél végén az utolsó kinyúlás belégzésre történik. Kilégzéskor a tanuló kézzel leereszkedik zsugorhelyzetbe, majd karral tartva magát, a lábát a kötélen lefelé csúsztatva, ismét fogást vesz. Ebben az újabb nyújtott helyzetben kivárva, belélegzik, ami – tekintettel a rögzített mellkasra – alsólégzéssel történik. Ezzel a légzésbeosztással kísért mozgással folytatja a kötélről való lejövetelét.

Ha a tanulók megfelelően felerősödtek, megkísérelhetjük a függőleges kötélen való mászást is. Magától értetődik, hogy ezt a rendes iskolai testnevelés gyakorlatából ismert fokozatok betartásával tanítjuk.

Természetesen lehet, hogy erre a fokra nem minden tanulóval jutunk el. Hisz igen különböző egészségi állapottal rendelkeznek. A kondícionálásban minden tanulónak egyénien szabjuk meg, hogy a leírt fokozatok melyikét gyakorolja. Amelyik tanuló egészségi állapota megengedi, azzal gyorsabban haladunk, amelyik gyengébb, azt ne kényszerítsük, hogy lépést tartson a jobbakkal. Minden tanulónak az erőnlétéhez optimálisan szabjuk meg a gyakorlat nehézségi fokát. A sikertelenség, a túlzott elfáradás letöri a tanulót, viszont a gyakorlat sikeres végrehajtása örömmel tölti el, és kedvet ad a további munkához.

Végül szeretném felhívni a rendes iskolai testnevelést tanító kartársak figyelmét is az ismertetett módszerre. Különösen azokét, akik olyan helyen tanítanak, ahol a gyógytestnevelés nincs bevezetve és a gyengébb vagy elhízott tanulók is a rendes iskolai testnevelésen vesznek részt. Az ilyen tanulóknál alkalmazzák a rézsútos padot a kötélmászás tanításakor. Így elkerülhetők lesznek a kilátástalan próbálkozások a kötél alatt. De a többi tanulónál is alkalmazhatjuk ezt a módszert a mászómozgás megtanításakor. Köztudott dolog, hogy a tanulók jól meg tudják tanulni magát a kulcsolást, de mikor a mászásra kerül a sor, a legtöbbnél eltorzul a mozgás. A lábával nem fogja be jól a kötelet, és csak karral erőlködik a továbbhaladás érdekében. Maga a függés állítja a tanulót olyan nehéz helyzet elé, amelyben nem tudja jól végrehajtani a mászómozgást. Különösen akkor, amikor még csak tanulja azt. A rézsútos pad alkalmazása lehetővé teszi a mozgás jó megtanulását, és mikor az már beidegződött, a függőleges kötélen is sikeresebben hajtja végre a gyakorlatot.

Vizsgálati módszerek

Matematikai-statisztikai módszerek a testnevelés-kutatásban (II).

DR. BAKONYI FERENC

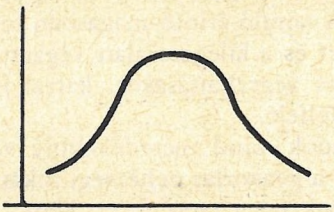
VII. *Az eloszlás*

A gyakorisági sornak gyakorisági poligonnal való ábrázolása esetén minél kevesebb az osztály, annál töredezettebb az eloszlást ábrázoló vonal, minél több az osztály — tehát minél inkább szaporodnak az összekötendő pontok —, a vonal annál inkább sima futásúvá válik. Tökéletesen természetesen csak akkor simul ki, ha az osztályok szélessége olyan kicsivé zsugorodik, hogy minden pont egy-egy osztályközép. Ez nyilvánvalóan csak végtelen sok elem esetén következhet be.

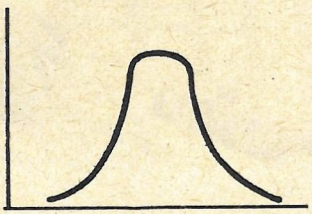
Amint a mennyiségeknek két fajtáját különböztetjük meg, a folytonos és a diszkrét mennyiséget, ugyanúgy az eloszlásoknak is két fajtája van: a folytonos és diszkrét eloszlás.

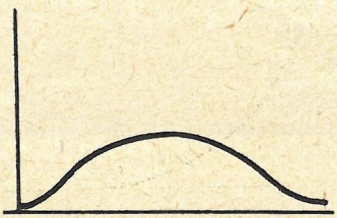
E két fogalom értelme röviden a következő: folytonos az a mennyiség, amelynél adott határok között bármely érték előfordulhat, azaz az értékek tetszőleges pontossággal mérhetők és adhatók meg; a diszkrét mennyiség esetében az érték csak meghatározott számokban fejeződhet ki. Ennek megfelelően folytonos eloszlás esetén adott határok között az értékek végtelen sora lehetséges, míg a diszkrét eloszlásnál adott határok között csak meghatározott számú értékek találhatók. A kettő közti különbséget egy fonalra fűzött gyöngysorral szemléltethetjük: a fonal folytonos, mert bár meghatározott hosszúságú, azonban ez a hosszúság végtelen sok részre osztható, ezzel szemben egy adott hosszúságú fonalra csak meghatározott számú gyöngy fűzhető fel, s a gyöngyök is meghatározott nagyságúak (nem lehetnek pl. 0,5, 0,06, 0,007 stb. mm nagyságú gyöngyök). A testnevelési kutatás folyamán nyert adatok általában folytonos eloszlást mutatnak, mert a távolság, idő, erő és súly adatai folytonos eloszlásúak. Éppen ezért a folytonos és diszkrét eloszlás közül csupán az elsővel fogunk röviden foglalkozni.

A folytonos eloszlások közül leggyakrabban a *normál eloszlás, vagy más néven Gauss-eloszlás* fordul elő. Erre jellemző, hogy az adatok eloszlása szimmetrikus, tehát a gyakorisági görbe bal és jobb oldali ágainak lefutása azonos vagy legalább erősen hasonló. Természetesen a normál



eloszlás görbéje nem feltétlenül olyan alakú, mint a fenti ábrán látható. Lehet annál csúcsosabb vagy laposabb is. Ezt az eloszlást azért hívják

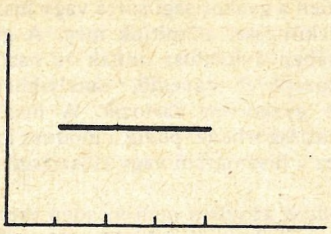




normálisnak, mert a természetben igen gyakran fordul elő. Ennek a matematikai elmélete a legkidolgozottabb, s szinte minden matematikai-statisztikai módszer esetén jól használható. Minthogy a matematikai-statisztikai feldolgozás szempontjából fontos kérdés, hogy az adatok eloszlása normális-e, azért igen gyakran előfordul, hogy a normál eloszlás létrehozása érdekében transzformációhoz folyamodunk. Transzformációnak nevezzük az adatok átalakítását. Ennél szigorú szabály, hogy mindegyik adattal ugyanazt kell csinálni, pl. mindegyiknek a logaritmusát vesszük. Matematikai nyelven: a transzformáció valamely függvénynek minden adatra való alkalmazása.

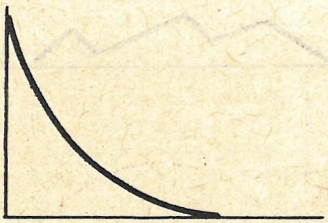
A folytonos eloszlásnak másik fajtája a *lognormális* eloszlás. Ennél az adatok eloszlása önmagukban véve nem szimmetrikus, hanem csak a logaritmusaik adnak Gauss-eloszlást. Ilyen eloszlást követnek pl. a testsúlymérések adatai.

Az *egyenletes eloszlásnál* nincs semmilyen kitüntetett érték, tehát minden érték egyforma gyakran fordul elő, illetve egyformán valószínű. Ennek sűrűségfüggvénye egy egyenes vonal.



Egyenletes eloszlások fordulnak elő a kis mérési hibáknál. Így pl. ha 100 m-es síkfutásnál tizedes órával mérünk, a 10.3, a 10.25 és a 10.35 között van. E mérési technikánál tehát a mért érték mindig ugyanazon határok között mozog, s a mérési hibák egyenletes eloszlást mutatnak.

Az *exponenciális eloszlásnál* a kis értékek a leggyakoribb, tehát legvalószínűbb értékek, s ahogy növekszik az értékek nagysága, annál inkább csökken a gyakoriságuk, illetőleg valószínűségük. Ennek függvénye egy exponenciális függvény.



VIII. *Középértékek*

A statisztikai sokaság jellemzésére nem elégséges a gyakorisági sor. Szükség van rá, hogy a gyakorisági eloszlást kevés számmal jellemezzük. Erre nagyon alkalmasak a középértékek.

A középérték az a szám, amellyel az egész sokaságot elsősorban jellemezhetjük. E célra leginkább az átlagot alkalmazzuk. Az átlagnak több fajtája van, ezek mindegyike más tényezőket hangsúlyoz. Közülük részletesebben csupán a leggyakrabban használt számtani átlaggal foglalkozunk.

1. *Számtani átlag*

Ez az átlag leggyakrabban használt formája. *A számtani átlag az a szám, amellyel az egyes értékeket helyettesítve ezek összege változatlan marad.* Pl. ha egy tanári testületben minden tanár éppen annyi fizetést kapna, mint a fizetések számtani átlaga, akkor a tanárok részére kifizetett pénz végösszege nem különbözne a tényleges kifizetések végösszegétől.

Ha az egyes adatot x-el, az adatok sorát pedig a szokásos $x_1, x_2, x_3 \ldots x_n$-el jelöljük, akkor a számtani átlag képlete a következőképpen néz ki:

$$\bar{x} = \frac{x_1 + x_2 + x_3 + x_4 \ldots + x_n}{n},$$

amely képletben az $\bar{x}$ a számtani átlag nemzetközileg használatos jele, az n pedig az adatok számát jelöli.

Minthogy azonban az $x_1 + x_2 + x_3 \ldots + x_n$ forma túl hosszú, és sok esetben bnyolulttá tenné a képletek alakját, helyette az egyes adatok összeadásának jelzésére a görög $\sum$ betűt használjuk. Ennek megfelelően tehát a képlet új (s általánosan használt) alakja

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

E képlet felhasználásával számítsuk ki az előzőkben példának vett osztály magasugró eredményeinek számtani átlagát:

$x_1 = 85,\ x_2 = 110,\ x_3 = 90,\ x_4 = 100 \ldots x_{35} = 90$

$\sum x = 3215$

$n = 35$

tehát: $\bar{x} = \frac{3215}{35} = 91{,}8$ cm

Nagy előnye a számtani átlagnak, hogy kiszámítása egyszerű, s további matematikai műveletekre is igen alkalmas; továbbá: az esetszámok növelésével egyre ritkábban fordul elő, hogy a minta átlaga nagyobb mértékben eltér a sokaság átlagától.

A számtani átlag egyik fajtája a *súlyozott számtani átlag.* Ennél az átlagszámítás első lépése nem úgy történik, hogy egyszerűen összeadjuk az adatokat, hanem mielőtt összeadnánk, minden egyes adatot beszorzunk valamely számmal.

Érték	*Súly*
x_1	a_1
x_2	a_2
x_3	a_3
.	.
.	.
.	.
x_n	a_n

$$\bar{x} = \frac{a_1 \cdot x_1 + a_2 \cdot x_2 + \ldots a_n \cdot x_n}{n}$$

Súlyozott számtani átlagot számítunk minden olyan esetben, amikor az egyes átlagolandó értékeket valamilyen oknál fogva nem egyenlő mértékkel (súllyal) kell számításba venni.

2. *Harmonikus átlag*

A harmonikus átlagot egészen szélsőségesen ferde eloszlások, sebességre vonatkozó különböző viszonyszámok és indexek számításának esetében alkalmazzuk. Olyankor, amikor az átlagolandó számok reciprokai követnek Gauss-eloszlást.

Képlete: $\bar{x} = \frac{n}{\sum \frac{1}{x}}$

A harmonikus átlag tehát az értékek reciprokaiból számított számtani átlag reciprok értéke .

3. *Mértani (geometriai) átlag*

A mértani átlagot főleg a fejlődés átlagos ütemének vizsgálatánál alkalmazzuk. Bár az egyes értékek változásai a számtani átlaghoz hasonlóan a geometriai átlagot is befolyásolják, mégis a szélső értékeknek e téren nincs olyan nagy szerepük, mint a számtani átlagnál.

$$\bar{x}_g = \sqrt[n]{\pi x}$$

$\bar{x}_g$ = mértani átlag.

π = produktum, azaz azt jelenti, hogy az egyes tagokhoz tartozó értékeket sorra összeszorozzuk.

A mértani átlagot tehát úgy számítjuk ki, hogy az átlagolandó értékek szorzatából n-edik gyököt vonunk.

A mértani átlag az a szám, amelyet az átlagolandó értékek helyébe téve, azok szorzata nem változik.

4. *Négyzetes átlag*

A négyzetes átlagot akkor használjuk, amikor az átlagolandó értékek között pozitív és negatív számok egyaránt előfordulnak, de a vizsgálat szempontjából az előjelnek nincs jelentősége. Ilyenkor az átlagolandó értékek négyzetre emelésével az előjelek különbözőségét eltüntethetjük. Ez az eset főleg a szórás elemzésénél fordul elő.

Képlete: $\bar{x}_q = \sqrt{\frac{\sum x^2}{n}}$

$\bar{x}$ = négyzetes (quadratikus) átlag.

A négyzetes átlag az a szám, amellyel az átlagolandó értékeket helyettesítve azok négyzetösszege változatlan marad.

Az átlagok nagyságrendje. A matematikai-statisztikai elemzés gyakorlatában hasznos segítséget jelent az átlagok nagyságrendjének ismerete. Az egyes átlagok ugyanis nagyságrendben különböznek egymástól: a négyzetes átlag nagyobb, viszont a harmonikus átlag kisebb, mint a számtani átlag. Tehát, ha nincs logaritmus könyvünk vagy logarlécünk, s emiatt a mértani átlagot nem tudjuk kiszámítani, ez esetben megközelítőleg felbecsüljük nagyságát, ha tudjuk azt, hogy értéke a harmonikus és a számtani átlag közé esik.

5. *Helyzeti középértékek*

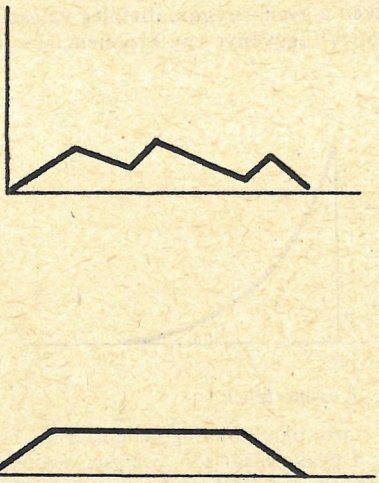
A matematikai-statisztikai elemzés során nemcsak számított középértékekkel dolgozhatunk, hanem helyzeti középértékekkel is. Ezeknek két fajtája van: a modusz és a medián.

a) *Modusz*

A modusz a leggyakrabban előforduló érték. Meghatározásához tehát nincs szükség számításra, egyszerűen a gyakorisági sorra vagy hisztogramra való rátekintéssel állapítjuk meg. A gyakorisági sor esetében a modusz annak az osztálynak az osztályközepével egyenlő, amelyikhez a legnagyobb gyakoriság tartozik. A hisztogramnál vagy eloszlásgörbénél pedig a modusz az az érték, amelyhez a hisztogram vagy eloszlásgörbe csúcsa tartozik.

A modusz azonban nem minden esetben határozható meg könnyen és pontosan. Előfordul, hogy az eloszlásnak nem egyetlen, hanem több csúcsa is van (*a* ábra), vagy pedig a csúcsa nem eléggé határozott (*b* ábra). A moduszt ilyen esetekben is meg lehet találni, de nem ajánlatos középértékként felhasználni.

Előnye, hogy igen gyorsan megállapítható, s hogy értékét a szélső értékek nem befolyásolják,



ezért sok esetben valósabb képet ad, mint a számított középértékek. Pl. ha azt akarjuk megállapítani, hogy az általános iskola 6. osztályában melyik az átlagos magasság, amit a gyerekek át tudnak ugrani, akkor legajánlatosabb a moduszt felhasználni. Ha ugyanis van egy-két kiugró eredmény, akkor azok az átlagot nagyon megemelhetik, s az nem mutatja hűen az osztály átlagának magasugró-képességét.

b) *Medián*

A medián a középen elhelyezkedő érték, amelynél ugyanannyi kisebb, mint nagyobb érték fordul elő. Meghatározásánál tehát a rangsorból kell kiindulni. Amennyiben a rangsorban páratlan számú tag szerepel, úgy nincs semmi probléma, mert van egy középső érték, amelytől balra és jobbra egyenlő számú tag foglal helyet; ha azonban a rangsor tagjainak száma páros szám, akkor a két középső tag számtani átlagát tekintjük mediánnak.

A mediánt rendszerint akkor használjuk, amikor vagy gyorsan akarunk a középérték felől tájékozódni, vagy a számolásra fordítandó időt és energiát meg akarjuk takarítani; vagy pedig ami matematikai szempontból a legelfogadhatóbb: mikor az adatok nem egészen pontosak, s csak egymáshoz viszonyított nagyságukban lehet bízni. A mediánt ugyanis ezek a pontatlanságok nem befolyásolják. Ez eseteken kívül még a szélsőségesen ferde eloszlásoknál ajánlatos mediánnal jellemezni a középértéket, a mediánt ugyanis nem befolyásolják a kilógó adatok. Egy gyakorlati példa: egy osztály átlagos testmagasságát a medián segítségével a következőképpen állapíthatjuk meg: nagyság szerint sorbaállítjuk a tanulókat, kiválasztjuk a középsőt, vagy páros számú tanuló esetén a középső kettőt, s őt (őket) megmérve megkapjuk a középső értéket.

IX. *Szóródás*

A rangsoron belüli eltérések nagyságáról az átlag (középérték) nem ad felvilágosítást. Így pl. egy osztályban a kar nyomóerejét vizsgálva, mondjuk, hogy az átlag 20 lesz, azonban 1-nek és 39-nek éppen úgy 20 az átlaga, mint 19-nek és 21-nek. Viszont számunkra nem közömbös, hogy az adatok 0,1 és 39,9 között váltakoznak, vagy pedig 19,5 és 20,5 között. Tudnunk kell tehát, hogy az értékek mennyire tömörülnek a közép köré. Nyilvánvaló, hogy az olyan középérték, amelytől viszonylag kis eltérések fordulnak elő, jobban jellemzi a sokaságot, mint az olyan, amelytől az egyes értékek nagymértékben különböznek. Ebből következik, hogy a matematikai-statisztikai elemzés során nem elégedhetünk meg a középérték vizsgálatával, hanem vizsgálnunk kell a szóródás mértékét is.

Itt most a szóródásnak csupán két leglényegesebb fajtáját fogjuk ismertetni: a szórást és a középérték szórását.

1. *A szórás*

A szóródás legjelentősebb és leggyakrabban használt fajtája.

A szórás a középértéktől számított eltérések négyzeteinek átlagából vont négyzetgyökkel egyenlő.

$$\text{Képlete: } s = \frac{\sqrt{\Sigma (x - \bar{x})^2}}{n - 1}$$

s = szórás

2. *Középérték szórása*

Amikor egy kísérletet megismételünk vagy ugyanazt a kísérletet több csoporton (pl. iskolai osztályon) is elvégezzük, akkor a különböző csoportoknál kapott középértékek nem lesznek mindig teljesen ugyanazok. Tehát a középértékeknek is van eloszlásuk, amelynek szintén megvan a maga középértéke és szórása.

A középérték szórásának képlete:

$$s_{\bar{x}} = \frac{s}{\sqrt{n}}$$

$s_{\bar{x}}$ = a középérték szórással.

A képlet világosan mutatja, hogy az adatok számának növelésével a középérték szórása csökken, azaz a vizsgálat megbízhatósága növekszik.

Felhívás!

Kérjük olvasóinkat, hogy közlésre szánt cikkeiket gépelve, két példányban küldjék meg a szerkesztőség címére (Budapest, VII, Gorkij fasor 17-21). — A papírlapnak csak az egyik, oldalára, kettes sortávolsággal írjanak. Egy-egy oldalra 30 sort gépeljenek. A sor hossza 66 betűhely, A cikk terjedelme legfeljebb 6—8 gépelt oldal lehet.

A rajzokat, táblázatokat, fényképeket külön mellékletként, megfelelő ábraszöveggel (képaláírással) ellátva küldjék be.

Tájékoztató

Kormányhatározat az ifjúság körében végzendő munkáról

A Magyar Közlöny 1967. évi 42. számában jelent meg a Magyar Forradalmi Munkás-Paraszt Kormány 1016/1967. (VI. 26.) számú határozata, mely az ifjúság körében végzendő munkáról intézkedik. A határozat – többek között – fontos megállapításokat tartalmaz a testnevelési és sportmozgalomról is. A határozat ezzel kapcsolatban megállapítja, hogy „fejlődött az ifjúsági sportmozgalom, amelynek következtében a sport az ifjúság egészséges fejlődésének, szellemi és testi nevelésének, harckészsége fokozásának eszközévé is vált".

A határozat az eredmények továbbfejesztése érdekében több alapelvet és feladatot határoz meg. A 4. pont foglalkozik az ifjúság szabad idejének célszerű felhasználásával. Ezen belül három pontban is érdekelt a testnevelési és sportmozgalom. Ezt a három pontot az alábbiakban szó szerint is idézzük:

„c) Az ifjúsági turisztika továbbfejlesztése érdekében a belkereskedelmi miniszter vizsgálja meg az ifjúság számára újabb üdülőbázisok átadásának vagy építésének, a közlekedés- és postaügyi miniszter pedig a csoportos kedvezményes utazások kiterjesztésének lehetőségeit;

d) az állami szervek fordítsanak nagyobb gondot a sportélet fejlesztésére, biztosítsák, hogy az iskolákban, művelődési házakban, állami sportlétesítményekben az eddiginél nagyobb teret kapjanak a tömegsport rendezvények; állami eszközökkel kell gyorsítani a társadalmi erőből létesülő sportpályák és sportjátszóterek építésének ütemét és segíteni ezek fenntartását;

e) a lehetőségekhez mérten biztosítani kell, hogy a jövőben épülő új lakótelepek, iskolák, egyetemek, művelődési házak és munkásszállások megfelelő klubhelyiségekkel, sportlétesítményekkel, testgyakorló helyekkel és játszóterekkel legyenek ellátva."

Testneveléstudomány

Szakmai tudományos életünk örvendetes eseménye, hogy a Testneveléstudomány – egyelőre időszakos kiadványként – ismét megjelenhetett.

A kiadványsorozat első száma jó ígéret a folytatáshoz. Valóban színvonalas, tudományos igényt kielégítő tanulmányok kaptak benne helyet. Különös érdeklődésre tarthat számot a testnevelő tanárok körében *dr. Bakonyi Ferenc:* A testnevelés és sport hatása a 15–16 éves középiskolai tanulók társas kapcsolataira, és *Fejes Zoltán:* A csúcsteljesítményekre való felkészítés folyamata c. tanulmánya. Bakonyi dr. kísérletei azt mutatják, hogy a testnevelés mennyiségének a társas kapcsolatok alakulására nincs különösebb befolyása, ugyancsak nem mutat ebből a szempontból pregnáns képet az egyes sportágak szerinti vizsgálat sem. Annál jellegzetesebb viszont az, hogy a

legjobb sportolók a legjobb tanulók után kiemelkedő megbecsülésnek örvendenek, míg a leggyengébb sportolók az osztályok legmagányosabb tagjai. Fejes Zoltán a csúcsteljesítményekre való felkészítés szempontjából három szakaszt jelöl meg (10–14 év: sportalapképzés időszaka, 15–18 év: választott sportágban az alapozó szakképzés időszaka, 19–30 év: csúcsteljesítmények elérésére történő felkészítés időszaka), és a három szakaszban megoldandó jellegzetes feladatokat, módszereket tárgyalja szakirodalmi áttekintés, de főként saját kísérletek, megfigyelések alapján.

Elsősorban a gyógytestnevelők, de több vonatkozásban minden testnevelő tanár érdeklődéssel olvashatja *dr. Dirner Olga, dr. Páldi Gyuláné, dr. Uzonyi György:* Csökkent látóképességű tanulócsoport gyógytestnevelésének első évi tapasztalatai c. dolgozatát. Tanulságosak *dr. Apor Péter, dr. Miltényi Márta, dr. Valló József* (A vasanyagcsere jelentőségéről – élsportolókon végzett vizsgálatok alapján), *dr. Dobó Ferenc* (Sportmozgások belső kapcsolatai) és *Antal Zoltán* (Molnár Lajos atlétikai szakíró élete és művei) dolgozatai is. A lap több beszámolót és könyvismertetést közöl. Nagyon érdekes T. Nett és U. Jonath: Kraftübungen zur Konditionsarbeit c. könyvéről adott ismertető.

A kiadvány tetszetős külsőben jelent meg, bár tipográfiailag a címlap és a belső oldalak egységesebbek lehetnének, a nagyobb betűtípus használata az olvasást is kellemesebbé tenné.

A kiadvány – mint említettük – időszakos, a tervek szerint évenként legalább 2–3 alkalommal kívánja megjelentetni a Testnevelési Tudományos Tanács. Nyilvános terjesztésre nem kerül, ezért az érdeklődők előfizetés útján juthatnak hozzá. Előfizethető a Sportpropagandánál (számlatulajdonos), Budapest. Csekkszámlaszám: 173-100. (Számonként 8 Ft.) A kiadott tájékoztató szerint ebben az évben még két szám jelenik meg.

(B. E.)

Az ausztrál sport alapjait a tanítók rakják le

Az Ausztráliában levő Új-Dél-Wels államban az alapfokú (elemi) iskolák 80%-ában, a középiskolák 64%-ában van kötelező testnevelés. Szombaton nincs tanítás, így a tanulók a hétvégét parkokban, városon kívül tölthetik, ahol lehetőségük van sportolásra, képzett oktatók irányításával.

Az alsófokú iskolákban heti öt órát fordítanak testnevelésre és sportra — a hétvégi foglalkozásokon kívül. Ebből két órát az általános erőnléti gyakorlatokra, hármat pedig játékokra szánnak.

A legtöbb iskolának van füves játékterülete és atlétikára alkalmas pályája. Tornatermet ritkán építenek, tekintettel az igen kedvező éghajlatra Nagyon népszerű az úszás, de ez az egyesületi uszodákban zajlik, ahol a tanulók belépő díjat fizetnek. A tengerpartokon igen élénk az élet, sokan űzik a vízisít, s élvezik a nagy hullámveréseket. Ezért alsó fokon az a cél, hogy először megtanítsák a gyerekeket a vízben való mozgásra, járásra és viselkedésre. A gyerekek különböző vizsgákon mennek át, s ezek alapján kapják meg az „Úszó Biztonsági Díj" oklevelét.

Tulajdonképpen ezután kezdődik csak a gyorsaságra és a helyes technikára való törekvés, ami már az edzők dolga. Egy év alatt 37 000 tanuló szerezte meg az oklevelet, s több mint 80 ezren tanultak meg úszni.

Az eredmények a tanítók munkáját dicsérik, akik nemcsak szeretik a sportokat, hanem maguk is sportolnak. Jellemző adat, hogy a tokiói olimpián az ausztrál küldöttség 65%-a tanító volt. Ilyen adottságok mellett a fiatalok megkedvelik a sportot, már az alsó fokú iskolákban.

A középfokú iskolákban is megtalálhatók a sportpályák: labdarúgó, krikett, gyeplabda, kosárlabda és teniszpályák. A középfokú iskolákban már testnevelési (sport-) tanárok tanítanak, akiket vagy a Sidney-i Tanárképző Intézetben, vagy a Narrabeen-i Testnevelési Központban képeznek ki. Ez utóbbi a legmodernebb létesítményekkel és felszerelésekkel rendelkezik.

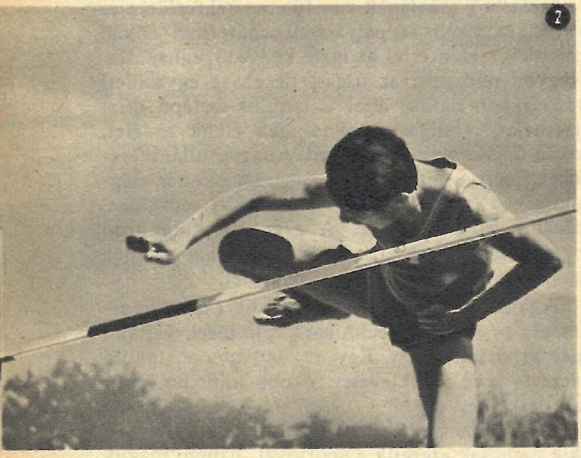
Az egyik jelentősebb középfokú iskolában, amelynek ezer tanulója van, három testnevelő tanár működik. A kevésbé jelentős iskoláknak nincs testnevelő tanáruk, más intézetek testnevelői azonban néha meglátogatják ezeket az iskolákat is, hogy a tanulók számára útmutatást adjanak.

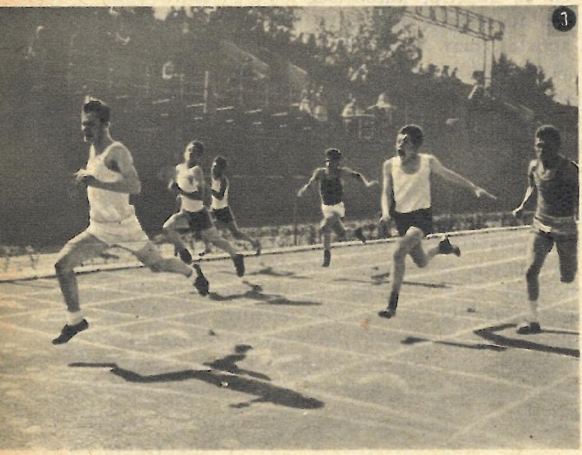
Sós István

III. Nyári Úttörőolimpia 1967

Az első ízben 1965-ben megrendezett úttörőolimpia az úttörősport kiemelkedő eseménye. Ebben az évben is több mint 330 ezer pajtás vett részt a küzdelmekben. Június elején 6 területi döntő előzte meg az országos döntőket, melyet június 21—29 között rendezett meg a Szervező Bizottság. Az országos döntőn 10 sportágban, több mint 2000 részvevő küzdött a 609 éremért. A versenyzőket Csillebércen helyezték el és 5 iskolabusz vitte őket a versenyek színhelyére.

Az úttörőolimpiát a társadalom érdeklődéssel kísérte. Ezt mutatták a levelek, táviratok, melyeket a kis versenyzők a csillebérci táborban kaptak tanácselnököktől, pedagógusoktól, szülőktől.





A döntők Budapest — vidék viszonylatában teljesen kiegyenlítettek voltak, sőt az eredmények inkább a vidéki részvevők fölényét mutatták.

Jól bevált az *atlétikában* a két korcsoportos versenyrendszer. A versenyeket magas színvonal jellemezte, különösen a távolugrás, magasugrás és a 60 m-es síkfutás hozott jó eredményeket.

Ugyancsak magas színvonalú volt a *tornaverseny* is. Nagy technikai és taktikai fejlődést mutattak a csapatok a *sportjátékokban*. A sportjátékok területi döntőin is magas színvonalú mérkőzéseket láthattak a nézők és a szakemberek. *A technikai sportokban* meglepő volt a fiatalok nagy érdeklődése. Jellemző, hogy a veresenyeken leány induló is akadt. A rakétások bejelentették igényüket arra, hogy a következő évben ők is indulhassanak. A szakemberek nagy elismeréssel

8

6

9

7

10

adóztak a fiatalok által épített modalleknek. A *vízi sportok* kedvelői úszásban és a kajak-kenu versenyeken mutathatták be tudásukat.

Az általános iskolai sport jelesre vizsgázott ezen a fontos versenysorozaton, megmutatta, hogy a magyar sport számíthat az iskolásokat. Fontos kérdés azonban, hogy versenysorozaton kitűnt tehetséges fiatalok továbbsportolása mennyiben biztosított a középiskolákban, egyesületekben. Félő, hogy a válasz nem eléggé megnyugtató.

A felvételeket Harmath István készítette

Tantervelméleti kollokvium Halleban

Június 18–24 között ünnepi hetet rendezett a hallei egyetem a hallei és wittenbergi egyetemek egyesülésének 150 éves évfordulója alkalmából. Az ünnepi hét gazdag programjában kapott helyet az egyetem Testnevelési Intézetének nemzetközi kollokviuma a tantervelmélet kérdéseiről. A témának az adott aktualitást, hogy a Német Demokratikus Köztársaságban éppen most dolgoznak az új tanterveken.

1. A kollokvium elnöksége

A nemzetközi kollokviumon részt vettek: Ausztria, Bulgária, Csehszlovákia, Lengyelország, Szovjetunió, USA, Magyarország és természetesen az NDK különböző intézményeinek képviselői. A kollokvium általában a tantervelmélettel foglalkozott, különös tekintettel az 5–8. iskolaévek tantervelméleti kérdéseire.

A kitűnően megszervezett és nagyon értékes kollokvium elsősorban az információ- és gondolatcserét tűzte maga elé célul, és csak másodsorban a tudományos kutatási eredményekről való beszámolást. A hazai referátumok túlnyomó része az NDK-ban éppen most folyó tantervi reformmal állott kapcsolatban. Több ország képviselője a saját országában folyó tantervkészítő munkálatok problémáiról számolt be, mások pedig a legfeljebb néhány éve kidolgozott tantervek koncepciójáról adtak értékes tájékoztatást.

A résztvevők felfogása teljesen megegyezett abban, hogy a testnevelés fontos pedagógiai feladatokat old meg, és elválaszthatatlan része az általános képzésnek. Alapjában véve egyetértettek abban is, hogy a testnevelés-tanítás nem veheti egyoldalúan tekintetbe a teljesítménysportot, de a tanórán és az iskolán kívüli sporttal szoros kapcsolatban kell állnia. Általános volt az a nézet is, hogy szükség van a testnevelésben tantervekre, tehát a tananyag valamilyen formában való megtervezésére.

Ezzel együtt azonban az is világossá vált, hogy az egyes országok hagyományai, társadalmi, földrajzi és anyagi feltételei visszatükröződnek a tantervekben, továbbá az is, hogy a testnevelési tantervek a többi tárgyak tanterveivel koncepcionálisan összehangoltak. Abban is mutatkoztak véleménykülönbségek, hogy a sportnak a maga edzésmódszereivel, specializációjával milyen mélyen nyúlhat, ill. kell belenyúlnia a testnevelésbe. Különböző megoldások találhatók a tanórán kívüli sport tervezésére.

2. A részvevők egy csoportja

3. A kollokvium helye: a Csernisevszkij-ház

Az egyes szakemberek általában a tantervek hajlékonysága mellett foglaltak állást. A kötelező és választható anyag aránya a tantervekben jelenleg kb. 75–80%-a kötelező anyag javára. Több nyugati országban, pl. a Német Szövetségi Köztársaságban, USA-ban, nincs központilag kiadott egységes tanterv, hanem helyi (pl. tartományi, kerületi) tantervek alapján dolgoznak. Még több helyen (ide tartozik pl. Ausztria is) a tanterv nem kötelezően előírt anyagot tartalmaz, hanem nagyfokú választási lehetőséget enged (kerettantervek). Az osztrák tantervek pl. csak a képzési feladatokat határozzák meg egységesen, de a tananyag csak példaanyagként szerepel a tantervekben, amellyel a kérdéses képzési feladat megoldható. Figyelmet érdemel a lengyelek álláspontja, mely a kötelező anyag mellett különbséget tesz választható és továbbfejlesztő anyag között.

A tananyag rendszerének kérdésében ugyancsak azt a véleményt vallották a részvevők, hogy annak mindenképpen pedagógiai rendszernek kell lennie (bár konkrét megoldásában nagyon eltérőek ezek a rendszerek), és hogy a tanterveknek mind a fiúk, mind a leányok képzési feladatait figyelembe kell vennie, továbbá tekintettel kell lennie a tehetséges és csökkent teljesítőképességű tanulókra is.

A tantervelmélet jelenlegi helyzetére vonatkozóan meg lehetett állapítani, hogy egy kiforrott és tudományosan is megalapozott tantervelmélet még hiányzik. Nagyon fontos feladatként jelölte meg a kollokvium az elméleti kutatómunka folytatását. Erőfeszítésre hívta fel a szakembereket a terminológia szembetűnő különbségeinek a kiküszöbölésére. Az erőfeszítéseknek mindenekelőtt az exaktságra és a helyes interpretációra kell irányulnia. Egy nemzetközi tantervi rendszert nem tartottak ugyan sem elérhetőnek, sem feltétlenül kívánatosnak, de néhány közös problémára felhívták a figyelmet. Nevezetesen arra, hogy a tantervi munkálatoknak prognosztikusan az egész napos iskolát kell szem előtt tartania, továbbá, hogy az anyagkiválasztás tudományos alapjait mielőbb ki kell dolgozni. Rámutattak továbbá a transzfer probléma kutatásának, a teljesítménynormák, az értékelési szempontok kidolgozásának a fontosságára is.

4. Kiránduláson a wörlitzi parkban

A kollokviumon elhangzott vélemények egyértelműen azt bizonyították, hogy a tantervelmélet napjaink nagyon jelentős és növekvő aktualitású tudományelméleti kérdése mind a szocialista, mind pedig a kapitalista országokban, és nem elegendő alkalomszerűen, a tantervek készítésének időszakában művelni. Éppen ezért valamennyi részvevő mind a tanácskozáson, mind a magánbeszélgetések alkalmával nagyon hangsúlyozta a rendszeres és alapos információcsere szükségességét az iskolai testnevelés koncepcionális kérdéseiről, és a szoros nemzetközi együttműködés ápolását.

Szalay Mária, Burka Endre

Testnevelési érettségi Franciaországban

Franciaországban 1960-ban vezették be a testnevelési érettségit. A vizsgafeltételek azóta sokat változtak, s még most sem jutottak nyugvópontra. A vizsgákat 1967-ben még az előző években megállapított vizsgafeltételek szerint bonyolították le. Ezek szerint két kötelező atlétikai versenyszámból kellett vizsgázni: fiúknak 80 m-es síkfutásból és időre kötélmászásból (2×5 m. A kötélmászást úgy látszik az atlétika versenyszámai közé sorolják), lányoknak 60 m-es síkfutásból és 5 m mászásból. Az osztályozás legmagasabb értéke a 20-as jegy. Ezért a fiúknak futásban 9,8 mp-t, mászásban 8,1 mp-t, a 10-es jegyért 11,5 mp-t, illetve 16,5 mp-t, a leányoknak 20-asért 8,6 mp-t, illetve 6,2 mp-t, a 10-esért 10,0 mp-t, illetve 12,9 mp-t kell teljesíteniük. Az érettségi tantárgyaknak az érdemjegyen kívül még külön szorzószámuk is van, a testnevelésé 1.

Szabadon választható még egy versenyszám: vagy 50 m gyorsúszás időre, fejesugrással (szorzószám 2), vagy két alétikai versenyszám, magasugrás és súlylökés 5 kg-os súllyal a fiúknak; magasugrás és távolugrás a lányoknál (szorzószám 1). 20-as jegyet adnak a fiúknál 161 cm-es magasugrásért, 12,62 m-es súlylökésért; a lányoknak 131 cm-es magasugrásért, 466 cm-es távolugrásért; 10-est a fiúknak 124 cm-ért, 7,35 m-ért, lányoknak 1 m-ért és 350 cm-ért.

A tornagyakorlatokat 1966-ban törölték, így 1967-ben sem kellett ebből a tanulóknak vizsgázniuk.

A jelenleg érvényben levő vizsgafeltételeket szintén módosították, s előreláthatólag 1968-ban már érvénybe is léptetik.

A tervezet szerint az atlétika, a torna és az úszás közül kötelezően kell a jelölteknek egy fősportágat választaniuk (szorzószám 3) és egy mellék-sportágat (szorzószám 1).

Atlétika: a fiúknak négy versenyszám kötelező: 100 m-es vagy 1000 m-es síkfutás, magasugrás, súlylökés (6 kg-os súllyal), valamint kötélmászás időre 2×3 méteren. A lányoknak három versenyszám kötelező: 80 m-es síkfutás, magasugrás és kötélmászás időre 3 méteren. Az osztályozás itt is 20-ig történik. (A teljesítményszinteket még nem közölték.)

Torna: talajgyakorlat, amelyet a jelölt a javasolt gyakorlatok közül választhat. Az osztályozás jegyei — a gyakorlatok nehézségi foka szerint — 14, 17 és 20.

Úszás: 50 m, időre.

Külön vizsgafeltételeket dolgoznak majd ki a tanári és tanítói pályára készülők számára.

Sós István

Szakirodalmi figyelő

• A tanulók fizikai fejlődése és mozgáskészsége

A szerző megállapítja, hogy nem elégséges nyilvántartani a tanulók antropometriai és általános egészségügyi adatait, hanem nagyobb gondot kell fordítani a mozgáskészség, a fizikai teljesítmény szintjének megállapítására és rendszeres figyelemmel kísérésére. Tizennyolc szófiai iskola alsótagozatú tanulóin végzett négyéves vizsgálat alapján megállapították, hogy a tanulók zöme az egészségügyi lap adatai szerint a jól fejlett csoportba tartozik, viszont ezek közül elég nagy azoknak a száma, akiknek mozgáskészsége nem éri el a normális szintet. A felmérést futásban, távolugrásban és kislabdahajításban végezték, melyről részletes táblázatot találhatunk a cikkben. Érdemes lenne részletesebben is megvizsgálni pl. az 1. sz. táblázat adatait, melyből kitűnik, hogy a tanulók a kislabdahajításban maradnek el legjobban az életkoruknak megfelelő normális szinttől (a fiúk 33,9%-a, a lányok 49,1%-a nem tudta megdobni a szintet!). A szerző elmarasztalja azt a jelenlegi gyakorlatot, hogy a szülők, de a testnevelő tanárok jó része sem törődik ezekkel a gyengébb mozgásképességű tanulókkal. Javasolja, hogy az orvosi adatlaphoz hasonlóan minden év elején vegyék fel a tanulók

mozgáskészségére vonatkozó adatokat is, melyet a testnevelő tanár őrizzen meg, és kísérje figyelemmel az évközi változásokat. (Vöproszi na Fizicseszkata Kultúra. Szófia. 1965. 9. sz. Szerző: Popov I. TTKI 1648.)

• Zene a testnevelési órán

Minden testnevelő tanárnak arra kell törekednie, hogy órái minél hangulatosabbak, élményszerűbbek és hatékonyabbak legyenek. Ezt segíti elő többek között a zene alkalmazása az egyes gyakorlatok végzése közben. A magnetofon elterjedése óta hazánkban is egyre többen próbálkoznak ezzel az igen hasznos módszerrel. A szerző cikkében összegezi a csehszlovák tapasztalatokat, módszertani tanácsokat ad, és megállapítja, hogy a hangulatkeltésen túl, a zene igen alkalmas esztétikai és érzelmi hatások keltésére. A cikkben található szabadgyakorlatok kísérőzenéje modern, olyan amelyet a tanulók kedvelnek. (Tělesná Výchova Mládeže 1966. 6. sz. Szerző: L. Fáček.)

• A testnevelési és sportfoglalkozások hatása a tanulók egészségére

A szovjet akadémia Életkori Fiziológiai és Testnevelés Tudományos Kutató Intézetében végzett vizsgálatok eredményeit közli a cikk. A testnevelésnek a tanulók testi állapotára és egészségére vonatkozó közismert jótékony hatását egzakt módszerekkel, tudományosan bizonyítják. A tanulmányból részletes képet kapunk a 15—18 éves sportoló és nemsportoló ifjak fizikai státuszában mutatkozó eltérésekről (testmagasság, testsúly, tüdőkapacitás, gerincoszlop teherbírás stb.). A rendszeres testnevelési foglalkozások hatására a központi idegrendszer funkcionális állapotában is javulás áll be, amely pozitíven kihat a regenerálódás folyamatára (alvás, vegetatív tevékenység stb.). A szabad levegőn végzett testgyakorlatok nagy mértékben csökkentik a meghűléses betegségek előfordulását, melynek következtében a kísérleti csoport tagjai másfélszer kevesebb tanítási napot mulasztottak, mint azon osztályok tanulói, akik a testnevelési órákat a tornateremben tartották. Figyelemre méltó megállapítás továbbá, hogy a szellemi munkavégző képesség csökkenése a tanév negyedik negyedévének végén kevésbé volt intenzív azoknál a tanulóknál, akik naponként végeztek testnevelést, mint azoknál, akiknek csak heti két alkalommal volt testnevelési órájuk. (Szovjetszkaja Pedagogika 1967. 3. sz. Szerző: V. Antropova és P. Szalnyikova. OPK D-18. 569.)

• Lélektani tényezők a gyógytestnevelésben

Az Országos Pedagógiai Intézet Testnevelési Tanszékének kiadványa a gyógytestnevelő munka hatékonyabbá tétele érdekében készült. A tanulmány azonban nemcsak a gyógytestneveléssel foglalkozók számára ad értékes, új ismereteket, hanem hasznos lehet a normál testnevelésben tanítók számára is. Különösen az első fejezet tarthat számot általános érdeklődésre, amelyben a szerző a személyiség megismerésének módszereit tárgyalja. Ismerteti a különböző alkattípusokat, a képességvizsgáló teszteket (Binet-Simon, projektív tesztek, exploráció, módszeres megfigyelés stb.). A második rész a tanulók személyiségének formálását tárgyalja a gyógytestnevelés során. Ezen belül kifejti a pedagógiai pszichológia szerepét, a gyógytestnevelő tanár személyiségét, a csoportalakítás szempontjait, az egyéni elbírálás elvét és a terhelés kérdésének néhány lélektani vonatkozását. Az értékes tanulmány kiinduló alapul szolgálhat a gyógytestnevelés lélektani problematikájának részletes kidolgozásához. (Mónus András: Lélektani tényezők a gyógytestnevelésben. Bp. 1967. TFK 4-2270.)

• Szakszöveggyűjtemény a sportiskolák számára

A kiadvány célja, hogy a sportiskolákban dolgozó testnevelők a hazai tapasztalatok mellett megismerkedjenek a külföldi szakirodalommal is. A szöveggyűjtemény az utóbbi évek nemzetközi irodalmából főleg azokat az anyagokat ismerteti, melyek a sportiskolákkal kapcsolatban eredeti elgondolásokat tartalmaznak, gondolatébresztőek és vitára ösztönöznek. A szakszöveggyűjtemény csoportosítása a következő: 1. szervezés, 2. testi fejlődés, 3. sportpszichológia, 4. az edző munkája, 5. sokoldalú képzés, 6. szakosítás, 7. képességek fejlesztése, 8. terhelhetőség, 9. mozgástanítás, 10. a különböző sportágak módszertani, technikai és taktikai ismeretei (összesen 21 sportág anyaga található a szöveggyűjteményben). (László István: Szakszöveggyűjtemény a sportiskolák számára. Bp. 1965. TFK 4-2254.)

*

A Szakirodalmi Figyelővel kapcsolatban szerkesztőségünkbe beérkezett levelek tanulsága alapján a továbbiakban igyekszünk mindig feltüntetni az egyes tanulmányok vagy könyvek pontos lelőhelyét. A magyarra le nem fordított anyagoknál csupán a folyóirat vagy a könyv címét közöljük, valamint a megjelenési évet és az oldalszámot. Magyar nyelvű vagy magyarra fordított kiadványok esetén azonban — a lehetőségekhez mérten — ismertetjük azt is: hol található, milyen számon szerepel és hogyan lehet hozzájutni. Ennek érdekében a következő jelöléseket alkalmazzuk:

1. pl. *TFK 4-2270* jelölés esetén a tanulmányt a Testnevelési Főiskola könyvtárából lehet kikérni a megadott szám, a szerző és a cím feltüntetésével.

2. pl. a *TTKI 1648* jelölés azt jelenti, hogy a szakfordítás a Testnevelési Tudományos Kutató Intézetben található, ahonnan szintén megrendelhető a megfelelő adatok és a közölt szám feltüntetésével.

3. pl. az *OPK D. 18.569* jelöiés arra utal, hogy az Országos Pedagógiai Könyvtártól kell igényelni az anyagot az előbbiekhez hasonló módon.

Kérjük a kartársakat — mivel szerkesztőségünknek nem áll rendelkezésére a *Szakirodalmi Figyelőben* közölt anyag — kérőleveleiket a jelölés szerinti illetékes intézményhez szíveskedjenek a továbbiakban eljuttatni. A Figyelővel kapcsolatos mindennemű észrevételt azonban továbbra is *szerkesztőségünknek* címezzék, melyeket *köszönettel nyugtázunk*, és minden esetben tőlünk — telhetően — *figyelembe veszünk*.

Körkép az iskolai testnevelés aktuális kérdéseiről

Az iskolai testnevelés kérdése világszerte egyik fő témája a különböző sportfórumok értekezleteinek. A problémát a gyakorlat vetette fel: *a fejlődés új követelményeihez hozzá kell igazítani a túlhaladott módszereket.* Az elmúlt időszakban Csehszlovákiában országos vitát váltott ki az iskolai testnevelés helyzete, Jugoszláviában, az NDK-ban a legfelsőbb sportvezetés beható vizsgálatot folytatott a feladatok pontos és részletes tisztázására. Franciaországban és Olaszországban az egész sportmozgalom fellendülését a testnevelés átszervezésétől várják (óraszámemelés, intenzitásfokozás, stb.). Ez év januárjában pedig a svájci Magglingenben országos konferencián vitatták meg az iskolai testnevelés aktuális problémáit.

Az alábbiakban ízelítőül néhány új kutatási eredményt és tanulságos elgondolást ismertetünk.

Kezdjük talán a sort a Szovjetunióval, ahol rendszeres, tervszerű kutatómunka folyik a fiatalok testnevelésével kapcsolatban. Ezt a munkát irányítja — *A. Markoszjan* akadémikus vezetésével — a Fiziológiai és Testneveléstudományi Kutató Intézet, amely kétévenként nemzetközi konferenciát rendez a gyermekek és a fiatalok testneveléséről. Az intézet tudományos munkájának magas színvonaláról tanúskodott a legutóbbi konferencia, amelynek anyagát több száz oldalas könyvben is közzétették. („A fiatalok testnevelésével foglalkozó harmadik tudományos konferencia anyaga" Moszkva, 1966.) A kiadvány százhetvenhét munkát tartalmaz, amelyeket természetesen nem áll módunkban ismertetni, csupán néhány összefoglaló témát tudunk kiemelni.

1. Az egyik legérdekesebb és legterjedelmesebb problémakör az iskolás korú gyermekek motilitásának vizsgálatára vonatkozott. Az előadások a motorikus jegyek fogalmának analízisét adták, néhány tanulmány pedig tapasztalati anyagra támaszkodva bemutatta a motilitás fejlesztésének különböző eljárásait az egyed fejlődésének legkorábbi szakaszától (csecsemő- és óvodáskor) a teljes érettségig (egyetemi hallgatókon végzett kutatások). A motilitás problémája világszerte — így nálunk is — felkeltette a kutatók érdeklődését, de míg az eddigi vizsgálatok többsége általában csak az élsportolókkal foglalkozott, addig a moszkvai konferencián elhangzott előadások az átlagegyénekre (iskolai tanulókra) vonatkoztak és sok új, értékes tényt tártak fel.

2. A testnevelés általános pedagógiai funkciója — különösen az utóbbi években — hazai szaksajtónknak is állandó témája. A konferencia előadásai és felszólalásai nyomatékosan aláhúzták a testnevelés és sport jelentőségét az ifjúság erkölcsi nevelésében, az általános világkép kialakításában, az ízlés formálásában, a gondolkodás fejlesztésében. Külön fel szeretnénk hívni a figyelmet az Országos Pedagógiai Intézet által nálunk is előtérbe helyezett

hazafias nevelés kérdésére, amellyel kapcsolatban sok érdekes és eredeti ötletet vetettek fel; pl. hogyan fejleszthető a testnevelés tanítása során a tanulókban a szocialista hazafiság érzülete, a haladó nemzeti és társadalmi hagyományok ápolása stb.

3. Fokozott figyelmet fordítottak az iskolai testnevelésben alkalmazott információ- és propagandamunka fejlesztésével kapcsolatos kérdések vizsgálatára. Az agitációs- és propagandatevékenység indokolatlanul háttérbe szorult az eddigi testnevelői gyakorlatban – nálunk sajnos mind a mai napig –, pedig egyik fontos tényezője ez a magasfokú testkultúra kialakításáért folytatott küzdelemnek. Több előadásból is kiderült, hogy nagyobb gondot kell fordítani a látszólag jelentéktelen, apróbb propagandaeszközökre, mint pl. plakát, faliújság, sportlapok, sportalbumok, sport képes- és levelezőlap, bélyeg stb.

4. A konferencián a legkülönbözőbb társtudományok képviselői számoltak be munkájuk eredményéről: fiziológusok, orvosok, pszichológusok stb. Feltűnő volt azonban, hogy túlsúlyban a testnevelő tanárok szereplése adta meg az értekezlet alaphangját és döntötte el annak színvonalát. Bebizonyosodott, hogy a pedagógiai tudományok között – egyre egzaktabb munkamódszereivel – a testnevelés rendkívüli előrehaladásáról tesz tanúbizonyságot és ennek a folyamatnak főszereplői a magasan képzett testnevelők. Az általuk használt komplex, szigorúan tudományos és sokoldalúan bizonyított módszerek legtöbb esetben a klasszikus szaktudományokban alkalmazott eljárások színvonalán mozogtak és nagy elismerést váltottak ki az orvosok, biológusok, valamint az egyéb tudományok képviselőinek körében is. Számunkra követésre méltó példaként szolgálhat a konferenciáról szóló értékelések azon megállapítása, mely leszögezi: a Szovjetunióban több ezerre tehető azon testnevelő tanárok száma, akik mindennapi pedagógiai munkájuk mellett rendszeresen foglalkoznak tudományos megfigyelésekkel és kísérletekkel.

SVÁJC: a magglingeni konferencia fő témáját a következőkben lehetne összegezni: szembeszállni a testi elkorcsosodással, amely már iskolás korban elkezdődik. A kivezető utat az iskolai sport kiépítésében jelölték meg. Felvetődött, hogy az ideális az lenne, ha az iskolai sportot a negyedik évtől kezdve űznék a tanulók a következő sportágakban: kosár- és röplabda, torna, úszás, műugrás, tenisz, sí, turisztika; fiúk: labdarúgás, kézilabda, jégkorong; lányok: ritmika, tollaslabda, műkorcsolya (a felsorolás egy Zürichben végzett véleménykutatás alapján történt).

Az iskolai sport fellendítése érdekében a következők bevezetését javasolták: féléves tanfolyamok, szünidei sporttáborok, nyilvános sportórák, erőpróbák és versenyek. Valamennyi felszólaló lényegesnek tartotta, hogy mindezt az önkéntesség és a rátermettség alapján kell megvalósítani.

NÉMET SZÖVETSÉGI KÖZTÁRSASÁG: A nyugatnémet Sportszövetség (DSB) „A Sport Chartája" címmel adta ki nyilatkozatát, amelyből ismertetjük az iskolai testnevelésre vonatkozó néhány lényegesebb megállapítást és célkitűzést. Az alsótagozatú iskola 1–2 osztályában mindennap, a 3. osztálytól kezdve három alkalommal kell testnevelési foglalkozást tartani, ezenkívül az érdeklődési körnek megfelelően heti két játszóórát kell beiktatni. Erősíteni kell az iskola és az egyesületek, valamint a szülők és a testnevelő tanárok kapcsolatát. Ezen feladatok előfeltételeként fejleszteni kell a sportlétesítményeket, minden iskolát el kell látni tornateremmel és megfelelő eszközökkel.

Az NDK-ban a testnevelési oktatás lényeges újítása abban rejlik, hogy az új tanterv az ún. alapsportágakon kívül tizenöt speciális sportágat sorol fel, melyből a tanulók maguk választhatnak hajlamuknak megfelelően. A kiválasztott sportágban az első oktatási években korszerű kiképzést kapnak, ami azután a későbbiek folyamán alkalmassá teszi őket arra, hogy sportágukban önállóan gyakoroljanak és fejlődjenek. Az új tanterv az általános programon kívül

kiegészítő, különleges programot is tartalmaz:

– különösebb sporthajlam nélküli tanulók részére,
– különleges szakmával rendelkező tanulók (agronómusok, művészeti iskolák, szakiskolák stb.) részére,
– gyenge testi adottságú tanulók részére.

A sportágak közötti választás a tanerők magasabb képzettségét igényli és előrelátható an a tanulóifjúság nagy tömegét vonja be az aktív sporttevékenységbe, jelenleg ugyanis a sportoló iskolások százalékban kimutatott száma mindössze 35% (adatforrás: Sportecho 1967. jan. 21. száma).

FRANCIAORSZÁG: A tokiói olimpia után megkezdett francia sportreform egyik lényeges része az iskolai testnevelés és sport problémáinak rendezése. Amint az FSGT egyik elemzése rámutat a szépen hangzó programok a valóságban — anyagi eszközök hiánya miatt – nem realizálhatók (pl. az 1967-es költségvetésben az iskolai testnevelés területén csak 4%-os emelkedés van, míg az összköltségvetés több mint 10%-kal növekedett).

Az alsótagozatú testnevelés heti egy órás, jórészt szakképzetlen oktatókkal és minimális anyagi feltételekkel. A középiskolai testnevelés a 20 év előtti heti 5 óráról lecsökkent 2 és fél órára és a hivatalos programoknak csak 50%-át teljesítik. A szakszervezetek vizsgálatából kiderült: 300 középfokú tanintézetben nincsenek meg a legszükségesebb felszerelések, többek közt hiányzik 1300 oktató, 450 tornaterem, 260 pálya és 250 úszómedence, minek következtében a tanulók nagy része nem éri el a teljes fizikai fejlettséget. (Adatforrás: „Sport et Plein air" 1967. 2. száma). A szakszervezetek véleménye szerint komoly beruházásokra lenne szükség, egy 10 éves terv kidolgozására, a testnevelő tanárképzés fejlesztésére és a heti 5 órás kötelező testnevelés visszaállítására.

SVÉDORSZÁG: 1962-ben iskolareformot léptettek életbe, mely egy évvel megnyújtotta sz iskolakötelezettséget (7–16 évig). A 9 osztályos általános iskola (grundskola) heti kötelező testnevelési óraszáma: 1. osztály: 1 óra, 2. osztály: 2 óra, 3–8. osztályig: 3 óra, 9. osztály: 2 óra, ezenkívül évi 6–12 napos kirándulás és szabadtéri sportolás. A gimnázium első két évében 3–3 óra, az utolsó évben (3. osztály) pedig 2 óra testnevelés van, plusz évi egy hét táborozás.

Külön sportkörök az iskolákban csak néhány helyen működnek, mert a svéd testnevelők heti óraszáma viszonylag igen magas (30 óra) és emellett – a szakemberhiány miatt – mellékállást is vállalnak, így nem marad sem idejük, sem kedvük a délutáni sportfoglalkozások vezetésére. Az Iskolai Sport Szövetség pótolja ezt a hiányosságot és a sportegyesületekkel karöltve irányítja a tanulók sportolását.

Feltűnő az, hogy a svéd tanterv nem írja elő, mennyi időt kell fordítani az egyes sportágak és gyakorlatok oktatására, e tekintetben a tanár teljes szabadságot élvez. Az osztályzás is egyéni kritériumok alapján történik, semmiféle egységesítő törekvés nem tapasztalható, de a testnevelési jegy egyenrangú a többi tantárgy jegyeivel. Érdekesen tükröződik ez a liberalizmus a testnevelési órákon alkalmazott módszerekben is, melyek már sokszor túlzóak és vitathatók, pl. többnyire elvetették a rendgyakorlatokat, a vezénylést, ütemezést nem használnak, általában nem törekednek a gyakorlatok egyöntetű végrehajtására, a tornaruha szabadon választható, néhol az utcai öltözéket is engedik használni stb. A módszerek terén szembetűnő – és követésre méltó – az, hogy a svédek rendkívül sok zenét alkalmaznak a testnevelési órákon.

*

Körképünk végére érve szeretnénk megjegyezni: mint minden válogatás, ez is szükségszerűen szubjektív és hiányos. Ennek ellenére bízunk benne, hogy e néhány kiemelés az iskolai testnevelés széles körű irodalmából hasznos tájékoztatónak bizonyul és némi segítséget ad a gyakorlati munkához.

(–tf–)

OLIMPIAI KALEIDOSZKÓP

DR. KERESZTÉNYI JÓZSEF

A világrészek egységét jelentő öt színes karika az 1914. évi lyoni nemzetközi kongresszuson jelent meg először. Azóta a négyévenkénti olimpiai játékok szimbóluma lett. Ennek a jelképnek jegyében kerülnek sorra a XIX. olimpiai játékok: a sportoló fiatalok a Mexikóban megrendezésre kerülő nagy nemzeti játékokon azt akarják eldönteni, hogy melyikük gyorsabb vagy erősebb, melyikük ugrik magasabbat.

A közeledő olimpiai játékok hangulatában – stílszerűen – az olimpiák öt érdekességéről adunk tájékoztatót.

Az olimpia születése

A múlt század második felében a francia Pierre de Coubertin az olimpiai játékok nemzetközi alapon való életre keltésének gondolatát vetette fel. A francia külpolitikát ebben az időben nagyrészt a Németország elleni reváns irányította. A világhatalmi törekvéseknek ezzel a háborús formájával szemben a republikánusok a gyarmatbirodalom növelését helyezték előtérbe a Harmadik Köztársaság vezető szerepének biztosítására. Az utóbbi elképzelés természetesen nem nélkülözhette a békés célkitűzéseket, közöttük a republikánus párti Coubertinnek az antik világ négyévenkénti játékainak felújítására vonatkozó tervét. Az 1892. évi próbálkozásokat azonban a belpolitikai ellentétek meghiúsították. Két évvel később, 1894-ben – a Boulanger-féle puccs időközbeni kudarca folytán – a megvalósulás utolsó akadályai is elhárultak, és a párizsi Sorbonne egyetemen tartott ülésen olyan határozatot fogadtak el, hogy „az olimpiai játékok modern formában ugyan, de a régi formák lehető megtartásával nemzetközi alapon hívassanak életre". A négyévenként tartandó játékok gondozására ugyanekkor létrehozták a Nemzetközi Olimpiai Bizottságot, amely Görögországot bízta meg az első újkori olimpiai játékok megrendezésével.

Magyarok és az olimpia

Töredeznek már a szélei annak a fényképnek, amely 1896-ban Athénben az olimpiai eszme úttörőiről készült. Az asztalnál bal szélen Pierre de Coubertin ül, mellette Timoleon Philemon, Athén volt polgármestere, mögötte jobbra pedig dr. Kemény Ferenc magyar delegátus áll.

A mi Kemény Ferencünk a múlt század nyolcvanas éveiben ismerkedett meg az ifjú Coubertinnel a párizsi Sorbonne-on. Amikor pedig délutánonként sétálgattak, együtt álmodoztak arról, hogy miként lehetne az antik világ sportértékeit feltárni és közkinccsé tenni. Ez az ifjúkori barátság teremtette meg annak alapjait, hogy az olimpiai gondolat megvalósulása idején Kemény Ferenc jelentős szerephez jutott. Tagja lett az 1894-ben megalakult Nemzetközi Olimpiai Bizottságnak és abban – mint alapító tag – 1907-ig képviselte hazánkat.

Az olimpiák történetéből ismeretes az is, hogy amikor az első újkori olimpiai játékok athéni megrendezése elé pénzügyi nehézségek gördültek, Coubertin hazánk fővárosára gondolt, hogy az első olimpiát a milleniumi kiállítással kapcsolatban kellene megrendezni. Hivatalos fórumaink azonban elhárították ezt a tervet. Lehetséges ugyan, hogy Coubertin ekkor csupán az előkészületekben késlekedő görögök ösztönzésére tett említést az első újkori olimpia magyarországi megrendezésének lehetőségeiről.

A Magyar Olimpiai Bizottság 1914. július 14-én kelt jegyzőkönyve azonban egy másik érdekes magyar vonatkozású tervet is tartalmaz: – Közismert dolog, hogy a legközelebbi olimpia helyének kérdésében a NOB mindaddig dönteni nem szokott, míg egy már megállapított olimpia le nem zajlott. Ez volt eddig a szokásjog. Egy kivétel

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ
№ 4 1967. г.

Ласло Надори: Психические требования к оптимальной нагрузке 97
Андраш Мезэфи: О задачах спорта в средней школе 100
Ференц Бора: Исползование любви спорта учащихся в воспитании к патриотизму .. 101
Иштван Шош: Спорт учащихся в восьмилетней школе в числах 103
Элэмэрнэ Шагхедьи: Так это легче 106
Иштваннэ Кранищ: Лазание по канату на уроках лечебной гимнастики 109

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ 112

ИНФОРМАЦИИ 116

ОБЗОР СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .. 123

KÖRPERERZIEHUNG
Heft 4/1967.

László Nádori: Psychische Erfordernisse der optimalen Belastung..... 97
András Mezőfy: Über die Aufgaben des Sports in den Mittelschulen..... 100
Ferenc Bóra: Die Benutzung der Sportliebe der Schüler in der patriotischen Erziehung 101
István Sós: Der Schülersport der Allgemeinen Schule in Zahlen..... 103
Elemérné Sághegyi: So ist es leichter..... 106
Istvánné Kránitz: Seilklettern in den Unterrichtsstunden der Heilgymnastik..... 109
UNTERSUCHUNGSMETHODEN 112
ZUR INFORMATION 116
UMSCHAU IN DER FACHLITERATUR 123

történt, a londoninál, amidőn Olaszország nem lévén képes vállalt kötelezettségének – hirtelen közbejött akadályok miatt – eleget tenni, Anglia az utolsó pillanatban ugrott be a IV.-nek hivatalosan elismert olimpia rendezésére. A Budapesten rendezendő VII. olimpia ügyével kapcsolatban a párizsi konferencia alatt itthon zavaros híreket terjesztettek, melyek egyrészt az elért sikereket lekicsinyelni akarták, másrészt alkalmasoknak látszottak arra, hogy a nagyközönségben e nagy nemzeti ügy iránti érdeklődést lohasszák.

A jegyzőkönyvből arról is értesülünk, hogy Antwerpen város küldöttsége a NOB ülésére olyan díszművel érkezett, amelynek címlapján ez állt: „La VIII. Olympiade 1920."

Egyébként Muzsa Gyula, a MOB akkori elnöke az említett ülésen ekként fejezte be felszólalását:

– A tiszta jogi helyzet ma az, hogy az elsőség Magyarországé, utána Hollandia következik; más európai meghívás ez idő szerint nincs. E kedvező helyzet most a kötelességek egész sorát rója ránk. Nézetem szerint kötelességünk az 1915. évi következő ülésig a NOB-nak bemutatott tervekkel, a Stadion miképpi elhelyezésével, a pénzügyi kérdések megoldásával, egy nagy rendező szervezettel, azaz minden attributumával egy sikeres olimpia megrendezésének a formális döntést is oly kedvezővé tenni, mint az idei elvi döntést. Tisztelt Bizottság, elérkezett a cselekvések ideje! (Itt csupán azt említjük meg, hogy a Népstadion 1953. augusztus 20-án nyitotta meg kapuit!)

FOLYTATJUK

Ára: 2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlapirodánál
(Budapest, V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft
félévre 7,20 Ft

Csekkszám: 61.256

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól kezdve kéri!

Indexszám: 25 110